دی ریکوری کرنل

ڈانس فلور انٹیلیجنس سیریز

کھینچو

موسیقی کے تہوار اور کلب ڈانس گائیڈ

فون رکھ دیں۔ آپ پہلے سے ہی جانتے ہیں کہ آپ کہاں ہیں۔

کوئی رسمی ڈانس کی تعلیم لازمی نہیں ہے

کوئی اونچائی کا نشان نہیں۔ کوئی پرفضا مناظر نہیں ہیں۔ کسی بھی قسم کے "مال" کے انداز کی موسیقی یا ٹی وی شوز کی واپسی نہیں ہوگی۔

ایک بنیاد۔ ایک بی پی ایم نقشہ۔ ٹینگو اور چا-چا سے لیے گئے حرکات۔ اور وہ ایک ہی اصول جو ہر چیز کو درست کرتا ہے۔

یہ گائیڈ کیوں موجود ہے؟

دی سینٹیڑیئن - منشیات آپ کو بہتر ناچنے والا نہیں بناتی۔ یہ آپ کو اس بات کا خیال رکھنے سے روکتی ہے کہ آپ اچھا ناچ نہیں رہے

دو چیزیں ایسی ہیں جو غیر منشیات استعمال کرنے والوں کے لیے ڈانس فلور کو "قتل" کر سکتی ہیں۔ پہلی چیز، موبائل فون ہے۔ دوسری چیز یہ ہے کہ لوگوں کا ذاتی طور پر یہ خیال ہونا کہ ہر دوسرا شخص ناچنا جانتا ہے اور وہ نہیں جانتے۔

دونوں مسائل حل ہو سکتے ہیں۔ فون کو حل کیا جا سکتا ہے اگر آپ یہ جان لیں کہ اپنے ہاتھوں کا استعمال کیسے کریں۔ جرمانے سے بچنا ممکن ہے اگر آپ یہ سمجھ لیں کہ کسی ڈانس فلور پر زیادہ تر لوگ صرف تین چیزیں کر رہے ہوتے ہیں اور اسے "ڈانس" کہتے ہیں، اور وہ تین چیزیں، اگر ارادہ کے ساتھ اور موسیقی کے مطابق کی جائیں، تو واقعی کافی ہیں۔

منشیات حرکت کرنے کے طریقے کی عدم واقفیت کو حل نہیں کرتیں۔ یہ منشیات اس بات کا علاج کرتی ہیں کہ آپ کو حرکت کرنے کے طریقے کے بارے میں معلوم نہ ہونے پر کوئی فکر نہیں ہے۔ یہ کے سماجی رکاوٹوں اور الکحل کے کورٹیکولمبک خاموشی کے فارماکولوجیکل حقیقت ہے۔ MDMA ڈانس فلور کی خود-شعوری جو آپ کو ایک آڈیشن جیسا محسوس ہوتی ہے، یہ مادے کے استعمال سے کا طریقہ کار: "Recovery Kernel" غائب ہو جاتی ہے اور نشے میں نہ ہونے پر واپس آجاتی ہے۔ جسم کو حقیقی ٹولز فراہم کریں تاکہ خود-شعوری کے پاس کام کرنے کے لیے کچھ نہ رہے۔

بوریت کی یہ مسئلہ بھی موجود ہے۔ ایک خاص قسم کی بے مزگی ہوتی ہے – موسیقی کے نشیب و خراج میں انتظار کرنا، ہجوم کی توانائی بڑھنے کا انتظار کرنا، اور کمرے میں کسی شخص کو آپ پر نظر ڈالتے ہوئے دیکھنا – اس دوران فون یا منشیات استعمال کرنا عام ہو جاتا ہے۔ ڈانسنگ دوسرا حل

□□□ موسیقی کے ساتھ جسمانی طور پر فعال طور پر شامل ہونا، فون سے کہیں زیادہ دلچسپ ہوتا □□□ یہ گائیڈ اسی فعال شمولیت کو ایک ڈھانچے میں لاتا □□□

اس سیکشن میں، ہم آپ کو کچھ اہم معلومات فراہم کریں گے۔

* یہ معلومات آپ کے لیے بہت ضروری ہیں اور انہیں غور سے پڑھنا چاہیے۔
* اگر آپ کو کسی بھی سوال کا جواب نہیں ملتا ہے، تو براہ کرم مزید معلومات کے لیے رابطہ کریں۔
* ہمیں امید ہے کہ یہ معلومات آپ کے لیے مفید ہوں گی۔

رقص سے پہلے: کمرے کو جانیں۔

ہائیڈریٹیشن (ترطیب) · آرام گاہیں · کانگا لائنز · CO_2 ایریل واک · آکسیجن اور

کمرے میں داخل ہونے سے پہلے، اس کا جائزہ لیں۔

پانچ منٹ کی تعارفی ملاقات، بعد میں آنے والی ایک گھنٹے کی مشکلات سے بچاتی ہے۔ معلوم کریں کہ ہوا کہاں ہے۔ معلوم کریں کہ پانی کہاں ہے۔ معلوم کریں کہ کب اور کہاں جانا ہے جب جسم کو ایسی چیز کی ضرورت ہوتی ہے جو موسیقی نہیں دے سکتی۔

آمد کا طریقہ کار: پہلے کمرے کا جائزہ لیں.

دی سینٹیوریون: ہر پائلٹ ٹیک آف سے پہلے طیارے کی جانچ کرتا ہے ہر بحری عملے کا اہل چارٹس کی جانچ کرتا ہے مقام کا جائزہ لیں۔

کسی بھی میلے کے مقام، کلب، یا تقریبات کی جگہ پر پہنچنے کے بعد پہلی چیز یہ نہیں ہے کہ آپ بار میں جائیں، ڈانس فلور تلاش کریں، یا یہ دیکھیں کہ کون بجھا رہا ہے بلکہ، آپ کو پورے علاقے کا جائزہ لینا چاہیے۔

یہ عمل پانچ منٹ تک جاری رہتا ہے۔ اس سے وہ معلومات حاصل ہوتی ہیں جو ایک بار جب جگہ بھر جائے گی، لائٹس کم ہو جائیں گی، اور جسم کی حالت میں تبدیلی آئے گی، تو دستیاب نہیں ہوں گی۔

یہ جنون نہیں ہے۔ یہ سمجھداری ہے — بالکل ویسی چیز جو ہر تجربہ کار مسافر کسی نئے ہوٹل میں کرتا ہے، ہر پائلٹ پرواز سے پہلے کرتا ہے، اور ہر بحرانی جہاز کا کپتان بندرگاہ چھوڑنے سے پہلے کرتا ہے۔ جغرافیہ کو اس وقت جانیں جب آپ کو اسے جلدی سے استعمال کرنے کی ضرورت ہو۔

پانچ نکات کا تعارفی دور

پوائنٹ	کیا تلاش کرنا ہے اور کیا یاد رکھنا ہے	یہ خاص طور پر کیوں اہم ہے؟
1. ایمرجنسی کے راستے	ان کی تعداد گنیں۔ ان کے مقامات کو ڈانس فلور پر اپنی ممکنہ جگہ کے لحاظ سے نوٹ کریں۔ مین فلور کے کسی بھی مقام سے کم از کم دو کو نظر آنا چاہیے۔ یہ نوٹ کریں کہ آیا وہ الارم لگے ہوئے ہیں (وہ لگے ہوئے ہیں)، جس کا مطلب ہے کہ غیر ہنگامی حالات میں ان کا استعمال منصوبے میں شامل نہیں ہے، لیکن ان کے مقامات کا علم ہونا ضروری ہے	ہجوم کی ہنگامی صورتحال میں – جیسے کہ آگ، گھبراہٹ، یا دہائو – قدرتی حرکت داخلی دروازے کی طرف ہوتی ہے۔ داخلی دروازے جانے کے لیے سب سے خطرناک جگہ ہے۔ متبادل راستوں کا علم ہونا، ہجوم کی بے فکر کارروائی اور آپ کے سوچ سمجھ کر کیے گئے فیصلے کے درمیان فرق ہے
2. طبی / ابتدائی طبی سہولت	عموماً یہ جگہ مرکزی داخلی دروازے کے قریب، آرام کرنے والے کمرے کے پاس، یا واضح طور پر نشان زد ہوتی ہے۔ بڑے میلے میں، یہ ایک خیمہ یا واضح اشارے والا علاقہ ہوتا ہے۔ کلبوں میں، یہ اکثر دروازے کے قریب، پروموٹر کی طرف سے بھرتی کیے گئے طبی اہلکاروں کی نگرانی میں ہوتا ہے۔ اس جگہ کا مقام نوٹ کر لیں، چاہے آپ کبھی بھی اسے استعمال کرنے کا ارادہ نہ رکھیں۔	اگر آپ کے ساتھ کوئی شخص یا خود آپ کو طبی مدد کی ضرورت ہے، تو ایک بھیڑ بھری جگہ سے طبی مرکز تک جانے کا راستہ طبی امداد حاصل کرنے کے لیے مناسب وقت نہیں ہے۔ طبی مرکز کو تلاش کریں جب ماحول پرسکون ہو اور آپ مستی میں نہ ہوں۔
3. ہائیڈریٹیشن	مفت پانی: برطانیہ میں، قانونی طور پر ضروری ہے کہ مقامات مفت پانی فراہم کریں۔ بیشتر بڑے میلے کے اسٹیجز پر پانی کے اسٹیشن موجود ہوتے ہیں۔ وہ بار کی جگہ جانیں جہاں سے پانی دستیاب ہے — خاص طور پر کون سا بار، صرف "بار" نہیں کہنا کافی ہے۔ یہ بھی جانیں کہ آیا مفت پانی کے نل موجود ہیں (یہ برطانیہ میں میلے میں عام ہیں، لیکن یورپ میں کم ملتے ہیں) مختلف اوقات میں لائن کی لمبائی کا اندازہ لگائیں (مخصوص طور پر رات کے آدھی بعد یہ بہت بڑھ جاتی ہے)	ہر گھنٹے میں 500 ملی لٹر الیکٹرولائٹس کے ساتھ ڈانس کرنے سے، آپ کو متعدد بار پانی پینے کی ضرورت ہوگی۔ اپنے پسندیدہ ڈانس فلور کی جگہ سے پانی تک کا سب سے تیز راستہ جاننا ایک عملی حساب ہے جو تین گھنٹوں کے بعد واقعی اہم ہو جاتا ہے
4. باتھ روم	سرخانے کے ساتھ تمام باتھ روم، اور کسی بھی اضافی باتھ روم۔ کلبوں میں اکثر متعدد منزلوں پر یا مختلف مقامات پر باتھ روم ہوتے ہیں —	جلدی ایم ڈی ایم اے (MDMA) کی ضرورت بڑھا دیتا ہے جی ایچ بی (GHB) کے مثانے

احساس پر اثر انداز ہو سکتا ہے محرک اشیاء بھی جلدی کی ضرورت کو متاثر کر سکتی ہیں۔ اگر آپ کو ابھی تک فوری طور پر بیت الخلا جانے کی ضرورت نہیں ہے، لیکن آپ کو اس جگہ کا علم ہے جہاں بیت الخلا واقع ہے، تو آپ کسی بھی گنجان اور تاریک جگہ میں، غیر واضح حالت میں، کوئی ایسا نشان تلاش کرنے کی کوشش نہیں کر رہے ہیں جسے آپ پڑھ نہ سکیں۔	جن میں سے زیادہ تر لوگ صرف ایک کا استعمال کرتے ہیں، جس کی وجہ سے دوسرا سیٹ تقریباً ہمیشہ کم استعمال ہوتا ہے دونوں کو جانیں۔ یہ جانیں کہ اندھیرے میں، جب اپنی پوری صلاحیت سے بھرا ہوا ہو، اور ہوا ویون جب موسیقی بہت تیز ہو اور سمت کا تعین کرنا مشکل ہو، تو ڈانس فلور سے وہاں تک کیسے پہنچنا ہے	
حصہ 6 کے ڈانس گائیڈ سے: 150 BPM پر مکمل اسٹمپ کرنے سے تقریباً 450-600 کیلوریز فی گھنٹے جلتی ہیں۔ جسم کو آرام کی ضرورت ہوگی۔ یہ جاننا کہ آپ کو کہاں جانا ہے، اس سے پہلے کہ اس ضرورت کا احساس ہو، آپ کو ایک بھیڑ بھری کلب میں گمراہ ہو کر بیٹھنے کی جگہ تلاش کرنے سے بچاتا ہے	اگر کوئی آرام دہ کمرہ موجود ہے تو بیرونی سگریٹ نوشی کا علاقہ (جو اکثر کسی بھی جگہ پر سب سے کم رش والا اور ٹھنڈا مقام ہوتا ہے) کسی بھی عمارت کے کناروں کے قریب موجود بیٹھنے کی جگہیں. وہ مقامات جہاں بیٹھنے کی جگہ ہو وہ علاقہ جہاں ہوا کا بہاؤ زیادہ ہو (مثلاً، ایئر کنڈلر کے قریب، دوسرے کمروں کی جانب کھلنے والے دروازوں کے قریب، یا بیرونی دیواروں کے قریب).	بیٹھنے/استراحت کے علاقے

حفاظتی صلاحیت اور ہجوم کی کثافت کا جائزہ

ایونٹ کے مقام کا معائنہ کرنے کے دوران، موجودہ ہجوم کی کثافت کو نوٹ کرنا اور یہ انداز لگانا کہ دو، چار اور چھ گھنٹے بعد یہ کہاں ہوگی، بہت اہم ہے اس سے آپ کو پورے ایونٹ کے دوران ڈانس فلور پر اپنی جگہ کا تعین کرنے میں مدد ملتی ہے—اور اس کے پیچھے ایک عملی وجہ کے علاوہ ایک برا راست جسمانی سبب بھی موجود ہے

فیزیولوجی کے لحاظ سے اس کا کیا مطلب ہے؟	یہ کیسا لگتا ہے	مردوں کی تعداد
بہترین مکمل طور پر آزاد حرکت آپ کے جسم کے گرد زیادہ سے زیادہ ہوا کا گزر ہونا چاہیے ڈانس فلور اس حد تک گھنچلے اور لطف بخش ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ جلدی پہنچنا اور ایک اچھی جگہ حاصل کرنا بہت اہم ہے	آپ دونوں بازوؤں کو بغیر کسی سے چھوئے پھیلا سکتے ہیں۔ گروہوں کے درمیان واضح جگہ ہے	کم تعداد میں حاضر ہونا، یا جو جگہ بہت بڑی ہو اور اس کے مقابلے میں لوگوں کی تعداد کم ہو
حرکت تمام سمتوں میں ممکن ہے CO_2 کی مقدار معمول کے مطابق ہے درجہ حرارت قابو میں ہے یہ ایک اچھی رات کے لیے مطلوبہ کثافت ہے	آپ اور آپ کے قریب موجود کسی اجنبی شخص کے درمیان کم از کم ایک ہاتھ کی دوری ہونی چاہیے آپ آزادانہ طور پر حرکت کر سکتے ہیں، لیکن آپ دیگر لوگوں سے واقف ہیں۔	راحت دہ جگہ جو اپنی سماجی گنجائش کے قریب ہے

کی سطح میں اضافہ شروع ہو CO_2 جاتا ہے جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنا زیادہ مشکل ہو جاتا ہے حرکت کی حدیں محدود ہو جاتی ہیں، اور آپ صرف چھوٹی چھوٹی حرکتیں کر سکتے ہیں، مکمل قدم نہیں رکھ سکتے اگر آپ پہلے سے ہی اس طرح کی گھنی جگہ پر پہنچ چکے ہیں، تو: کناروں کو تلاش کریں، ہوا کے بہاؤ کو تلاش کریں، اور مرکز میں جانے سے پہلے اپنی جگہ بنا لیں	شانہ سے شانہ لگائے حرکت ممکن ہے، لیکن یہ ہجوم کی رفتار اور ذاتی انتخاب دونوں سے متاثر ہوتی ہے آپ آس پاس کے لوگوں کی جسمانی حرارت کو محسوس کر سکتے ہیں	مزدحم - جگہ یا مقام جہاں زیادہ سے زیادہ لوگ موجود ہوں
کی سطح میں نمایاں CO_2 خطرناک اضافہ ہے جسم کے درجہ حرارت کو کنٹرول کرنے کا عمل ناکام ہو رہا ہے مرکز میں اپنا وزن نہ ڈالیں کناروں پر جائیں، نکاسی کے مقامات کی طرف بڑھیں، یا وہاں سے نکل جائیں اس جگہ کی کمزور ہوا کی صفائی اور ناقص نظام کی وجہ سے یہ ایک طبی مسئلہ پیدا ہونے والا ہے	آپ اپنی بازوؤں کو آزادانہ طور پر نہیں اٹھا سکتے ہجوم ایک وحدت کے طور پر حرکت کرتا ہے آپ ایک ہی وقت میں متعدد سمتوں سے دباؤ محسوس کرتے ہیں	کچڑ کی کثافت — محفوظ حد سے زیادہ

آکسیجن/کاربن ڈائی آکسائڈ کا مسئلہ: کیوں ہجوم کی کثافت آپ کو متاثر کرتی ہے کہ آپ کیسے محسوس کرتے ہیں

دی سینٹیڑیئن - سر درد ہمیشہ منشیات کی وجہ سے نہیں ہوتا کبھی کبھار یہ ہوا کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے

عام ہوا میں تقریباً 0.04% کاربن ڈائی آکسائیڈ (400 پارٹس فی ملین) ہوتا ہے اچھی طرح سے ہوادار جگہ کے سائز سے قطع نظر اس سطح کے قریب رہتی ہے بدقسمت CO_2، کی مقدار ہجوم کے سائز سے ہوادار اندرونی جگہوں میں – خاص طور پر تہہ خانے والے مقامات، کم چھت والے کمرے، یا کسی بھی ایسے مقام پر جہاں ہوا کا گردش مناسب طریقے سے ڈیزائن نہیں کیا گیا ہے تاکہ ہجوم کو CO_2 کی مقدار بڑھتی ہے ایڈجسٹ کیا جا سکے – جب لوگ سانس نکالتے ہیں تو

جسم میں کیا ہوتا ہے؟	یہ کہاں ہوتا ہے تقریبات میں؟	CO_2 کی سطح
عام حالت کاربان ڈائی آکسائیڈ (CO_2) کا براہ راست طور پر شناخت یا جسمانی عمل پر کوئی اثر نہیں پڑتا	کھلی جگہوں پر منعقد ہونے والے میلے کے اسٹیج اندرونی مقامات جہاں مناسب ایئر وینڈلنگ کی سہولت موجود ہو دروازوں اور بیرونی دیواروں کے قریب ڈی جے بوتھ کے قریب (جس میں اکثر بہتر وینٹیلیشن ہوتا ہے)	400–800 پی پی ایم (عام، کھلی جگہوں پر یا اچھی طرح ہوادار علاقوں میں)
پی پی ایم پر: کنٹرول شدہ 1000 اثرات γνωστικές مطالعات میں ہلکے ریکارڈ کیے گئے ہیں — تھوڑی سی سست فیصلہ لینے کی صلاحیت 2000-1500 پی پی ایم پر: سر درد کا امکان، تھکاو میں معمولی اضافہ یہ اثرات ہلکے ہوتے ہیں لیکن یہ جسم میں پانی کی کمی، گرمی اور دیگر مادوں کے استعمال سے بڑھ سکتے ہیں	کسی بھی اندرونی جگہ جہاں مکمل طور پر لوگوں کا ہجوم ہو اور ہوا کی مناسب گردش نہ ہو اکثر کلبز، خاص طور پر گھنٹوں کے عروج کے دوران، ڈانس فلور کے مرکز میں	800–2000 پی پی ایم (مقبوضہ اندرونی جگہ)
سر درد توقع سے پہلے شروع ہو رہا ہے چکر آنے کا احساس جو کہ متناسب نہیں لگتا فیصلہ کرنے کی صلاحیت میں ایسی تبدیلی جو منشیات کے اثرات سے مختلف محسوس ہوتی سانس لینے کی رفتار میں اضافہ تھکاوٹ اتنی جلدی آ رہی ہے جتنی جسمانی مشقت کی وجہ سے ہونی چاہیے یہ علامات اکثر منشیات کی وجہ سے سمجھی جاتی ہیں، لیکن یہ ممکن ہے کہ یہ ہوا کی وجہ سے ہوں	بیسمنٹ کے مقامات جہاں جگہ کم ہو اور بہت زیادہ لوگ موجود ہوں ایسے کمرے جہاں ہوا کی مناسب گردش نہ ہو انڈور تقریبات میں، انتہائی گھنے ہجوم کا مرکز کوئی بھی ایسا مقام جہاں دیواروں یا چھت پر نمائش نظر آ رہی ہو جو ہجوم کی نمی سے پیدا ہوئی ہو	2000–5000 پی پی ایم (کم ہوا کی گردش، بھیڑ والی جگہ)
شدید چکر آنا، سانس لینے میں مشکل، دل کی دھڑکن میں اضافہ، اور فیصلہ	بہت کم ہوا کے گزرنے والے چھوٹے کمرے، خاص طور پر تہہ خانے کے کمرے	5000+ پی پی ایم (خطرناک - نادر لیکن

کرنے کی صلاحیت کا کم ہونا یہ ایک جگہ سے متعلق مسئلہ ہے جس کے لیے وہاں سے نکلنا ضروری ہے۔ اگر آپ کے قریب موجود متعدد افراد ایک ساتھ ان علامات کا مظاہرہ کر رہے ہیں: تو ہوا میں کوئی مسئلہ ہے، صرف منشیات ہی وجہ نہیں ہیں	جو زیادہ سے زیادہ لوگوں سے بھرے ہوں یہ پیشہ ورانہ طور پر چلائے جانے والے مقامات پر عام نہیں ہیں، لیکن غیر لائسنس یافتہ یا ناقص طریقے سے منظم تقریبات میں اس کا ذکر ملتا ہے۔	ممکن)

کسی بھی جگہ پر بہتر ہوا کیسے تلاش کریں؟

آپ جگہ کی وینٹیلیشن تبدیل نہیں کر سکتے۔ آپ خود کو وہاں رکھ سکتے ہیں جہاں ہوا پہلے سے بہتر ہو:

- ڈی جے بوتھ کے قریب، ویونوز کو یہ یقینی بنانے کی ضرورت ہے کہ ڈی جے کو طویل عرصے تک سے بچایا جائے. ڈی جے کی جگہ کے قریب موجود وینٹیلیشن اکثر ڈانس فلور کے CO_2 گرمی اور مرکز سے بہتر ہوتا ہے۔
- کمرے کے مرکز میں زیادہ گھنا ہوتا ہے (CO_2) بیرونی دیواروں کے قریب، کاربن ڈائی آکسائیڈ اور یہ دیواروں کی طرف پھیل جاتا ہے جہاں ہوا داخل ہوتی ہے۔ ڈانس فلور کا وہ حصہ جو بیرونی دیوار کے قریب ہے، اس کے مرکز کے مقابلے میں بہتر ہوا رکھتا ہے۔
- دروازوں کے قریب جو دوسرے کمروں سے منسلک ہوتے ہیں — ہر منسلک جگہ ایک ہوا کے تبادلے کا راستہ فراہم کرتی ہے۔ کمروں کے درمیان کی جگہ میں، ان دونوں کمروں کے اندرونی حصوں کے مقابلے بہتر ہوا ہوتی ہے۔
- ہوا سے تھوڑا بھاری ہوتا ہے، لیکن ایک ہجوم (CO_2) اعلی مقامات پر – کاربن ڈائی آکسائیڈ میں یہ اثر بہت کم ہوتا ہے۔ تاہم، عموماً اونچے پلیٹ فارم یا بالکونی والے علاقوں میں بہتر وینٹیلیشن کی سہولت موجود ہوتی ہے۔
- کسی بھی ایئر ہینڈلر، وینٹ یا پنکھے کے قریب، ہوا کے بہاؤ کو محسوس کریں۔ حرکت پذیر ہوا کا مطلب ہے بہتر کاربن ڈائی آکسائیڈ کی تبادلگی۔ کام کرنے والے ایئر ہینڈلر کے قریب کا درجہ حرارت حتی کہ گرم جگہوں میں بھی واضح طور پر محسوس ہوتا ہے۔
- کھلی جگہوں پر: سگریٹ نوشی کا علاقہ، کھلی چھت، کھلی اسٹیج۔ باہر کی ہوا میں کاربن ڈائی آکسائیڈ کی مقدار ہمیشہ محیط ماحول کے مطابق ہوتی ہے۔ اگر آپ کو اندر سر درد، چکر آنا، یا غیر واضح تھکاو محسوس ہوتا ہے: تو اس سے پہلے کہ آپ ہر چیز کو منشیات کا نتیجہ قرار دیں، دس منٹ کے لیے باہر جائیں۔

گرمی + جسم میں پانی کی کمی + ناقص غذا، یہ سب CO_2 + MDMA + :کارپاؤنڈ اثر مل کر جسم پر ایک سنگین اثر ڈالتے ہیں۔ یہ معلوم کرنا کہ کس عنصر کا اثر زیادہ ہے موجود ہے یا نہیں۔ جو CO_2 اور اس سے نمٹنا، اس لیے ضروری ہے کہ یہ جانیں کہ آیا شخص دس منٹوں کے لیے باہر جاتا ہے اور اسے بہت بہتر محسوس ہوتا ہے، وہ سمجھ گیا ہے کہ ہوا کی صفائی ایک اہم عنصر تھی، صرف منشیات ہی نہیں.

ہائیڈریٹیشن ڈسٹنس میپ

دی سینٹیوریون - راستہ کی منصوبہ بندی کریں جب آپ کو اس کی ضرورت نہ ہو جب آپ کو ضرورت ہو تب اسے طے کریں

ہائیڈریٹیشن کا نقشہ عملی اور مخصوص ہدف تقریب کے مقام پر، درج ذیل مقامات کی شناخت کریں اور ان تک جسمانی طور پر جائیں تاکہ آپ کو راستہ یاد رہے، صرف ذہن میں ہی نہیں:

سٹیشن	کیا نوٹ کرنا ہے؟	تاخیر کی حکمت عملی
مفت پانی / پانی کا اسٹیشن	مقام آیا آمد پر کوئی انتظار ہے (شروع میں = کم؛ عروج پر = زیادہ)۔ کیا ایک سے زیادہ نل ہیں یا صرف ایک۔ کیا پانی ٹھنڈا ہے؟ کیا آپ کو اپنا کپ یا برتن لانا ضروری ہے؟	پہلے سے ہی پانی پیتے رہیں، تاکہ پیاس نہ لگے ۔ شور شرابہ اور گرم ماحول میں، اکثر پیاس دیر سے لگتی ہے۔ فعال ڈانسنگ کے دوران، ہر گھنٹہ تقریباً 500 ملی لیٹر پانی الیکٹرولائٹس کے ساتھ پینا چاہیے۔ پانی پی لینے کا انتظار نہ کریں جب تک کہ آپ کو منہ خشک ہونے کی محسوس نہ ہو۔
بار جو آپ کے ڈانس فلور کے قریب ہے	آپ کی پسندیدہ جگہ سے، کون سا بار سب سے کم فاصلہ پر ہے؟ کون سے بار میں غیر الکوحل مشروبات کے بہترین اور قابل اعتماد آپشن دستیاب ہیں۔ کون سے بار میں کم سے کم انتظار ہوتا ہے (عموماً یہ وقت کا مسئلہ ہوتا ہے)۔	ہائیڈریٹیشن کے لیے "پارٹنر سسٹم": ایک شخص ڈانس فلور پر اپنی جگہ برقرار رکھتا ہے، اور دوسرا بار جانے جاتا ہے۔ اس کا بندوبست پُرامید وقت سے پہلے کریں۔ وہ شخص جو ڈانس فلور چھوڑ کر پانی لینے کی لائن میں کھڑا ہوگا، وہ پرجوش ترین حصے کو گنوا دے گا۔ پانی لینے کے لیے جائیں جب گانے ختم ہوں یا جب موسیقی کی رفتار کم ہو جائے۔
باتھ روم (پیشاب)	دونوں ٹوائلٹس، اگر دو ہوں۔ ڈانس فلور سے فاصلہ (قدموں کی تعداد گنیں)۔ رات کے عروج پر (عام طور پر کلبوں میں صبح 1 سے 3 بجے) انتظار کا وقت۔	ایم ڈی ایم اے، ڈائوریوٹکس (پیشاب کی دوا)، یا زیادہ پانی پینے کے ساتھ وقت کا دباؤ حقیقی ہوتا ہے یہ جاننا کہ باتھ روم 45 سیکنڈ کے فاصلہ پر ہے اور سیڑھیاں چڑھ کر جانا ہے، جبکہ دوسری سمت میں ہجوم سے گزرنے میں 3 منٹ لگیں گے، اس سے ایک منطقی فیصلہ کرنے میں مدد ملتی ہے، بجائے اس کے کہ آپ جلدی میں گھبرا جائیں۔
آرام اور بیٹھنے کا علاقہ	اگر کوئی آرام دہ کمرہ موجود ہے تو سگریٹ نوشی کا علاقہ جہاں بیٹھنے کی جگہ ہو۔ کوئی بھی بینچ یا پلیٹ فارم مین ڈانس فلور سے فاصلہ اور راستہ	جسم کو فعال طور پر آرام کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈانس گائیڈ کے سیکشن 6 سے: تیز رفتار حرکت میں، جسم واقعی کام کر رہا ہوتا ہے ہر 90 منٹ کے ڈانس کے بعد 10 منٹوں کا وقفہ ضرور وضع کریں۔ آپ کو جہاں جانا ہے، وہاں جانے سے پہلے اس کا منصوبہ بنا لیں۔

اسٹیپ کاؤنٹ' طریق□□'

تعارفی دور□ کے دوران، اپن□ ناچ□ جان□ والے مقام س□ ہر اسٹیشن تک کی گنتی قدموں کو جسمانی طور پر شمار کریں□ اس لی□ نہیں کہ آپ بالکل تعداد یاد رکھیں گے — بلک□ اس لی□ کہ راست□ پر چلن□ کی جسمانی حرکت اس□ عضلاتی یاداشت میں محفوظ کر دیتی □□□ جب آپ تین گھنٹ□ بعد کسی غیر معمولی حالت میں، تاریک اور بھیڑ بھری جگ□ پر پانی کی ضرورت محسوس کریں گے، تو آپ کے پاؤں کو راست□ یاد ر□□ گا، یہاں تک کہ جب آپ کی شعوری صلاحیت کمزور □و جائ□ گی□

- پانی: ___ قدم میر□ مقام س□□ سمت: ___
- باتھ روم (قریب): ___ قدم□ سمت: ___
- باتھ روم (متبادل): ___ قدم□ سمت: ___
- آرام گا□: ___ قدم□ سمت: ___
- ایجو کیشنل اسٹیشن: ___ قدم□ سمت: ___
- ایکسٹ کے قریب ترین ڈانس فلور س□ نکلن□ کے لی□: ___ قدم□ سمت: ___

ی□ زیاد□ نہیں □□□ ی□ وہی تیاری □□ جو ایمرجنسی سروسز، ایونٹ اسٹاف اور تجرب□ کار فیسٹیول کے شرکاء معمول کے طور پر کرت□ □یں□ پانچ منٹوں کا تعارفی دور□ کسی بھی تقریب میں دستیاب سب س□ مؤثر نقصان کو کم کرن□ والا اقدام □□□

سیٹ: فعال آرام کے خلاف رد عمل سے ہونے والی تبا ہی

دی سینٹیوریون - وہ جسم جو تھکنے سے پہلے ہی آرام کر لیتا ہے، وہی جسم ہے جو صبح تک ناچتا رہتا ہے

حصہ 6 میں "موو گائیڈ" نے طویل عرصے تک ڈانس کرنے کے لیے ضروری کیلوری اور جسمانی تقاضوں کو بیان کیا ہے۔ مکمل طور پر فعال ہونے پر — جیسے کہ چھلانگ لگانا، دو قدم آگے بڑھنا، یا پاؤں مارنا — جسم اعتدار سے لے کر زیادہ شدت والے کام میں مصروف ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں کی جو غلطی ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ وہ اس شدت پر مسلسل چلتے رہتے ہیں یہاں تک کہ جب جسم رکنے پر مجبور ہو جاتا ہے، بجائے اس کے کہ وہ اس سے پہلے آرام کرنے کا انتخاب کریں۔

فعالیت سے پہلے آرام (جس طرح جسم کو ضرورت ہوتی ہے)	ری ایکٹیو ریسٹ (جو کہ زیادہ تر لوگ کرتے ہیں)
ہر 60-90 منٹ کے فعال ڈانسنگ کے بعد، 10 منٹوں کا وقفہ لیں۔ ڈانس فلور سے اس وقت نکل جائیں جب آپ کا جسم ایسا کرنے کی خواہش کرے۔ بیٹھ جائیں۔ الیکٹرولائٹس پیئیں۔ اپنے بیگ سے کینو کھائیں۔ جب تک کہ موسیقی دوبارہ عروج پر نہ آجائے، تب تک فلور پر واپس نہ جائیں۔ یہ وقفہ ایک ٹول ہے، کوئی شکست نہیں۔	رقص کریں جب تک کہ ٹانگوں میں درد ہونے لگے، لیکن درد کو نظر انداز کریں۔ مزید رقص کریں۔ ٹانگیں زیادہ زور دینے لگیں گی۔ آخر کار، جسم مسئلہ پیدا کرتا ہے — شخص کو فوری طور پر بیٹھنے کی ضرورت ہوتی ہے، اسے چکر آتے ہیں، اس کے elektrolites ختم ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے پٹھوں میں کھچاؤ ہوتا ہے، یا وہ بالکل آگے نہیں بڑھ سکتے۔ جو بیٹھنا اس کے بعد ہوتا ہے، وہ صلاحیت کو برقرار رکھنے کے بجائے، پریشانی سے نجات کا عمل ہے۔

چل آؤٹ روم: جن مقامات پر یہ موجود ہوتے ہیں: چل آؤٹ روم وہ جگہ نہیں ہے جہاں آپ رات کے اختتام پر جاتے ہیں۔ یہ وہ جگہ ہے جہاں آپ دس منٹوں کے لیے جاتے ہیں اور پھر مین فلور پر واپس آتے ہیں۔ بہت سے مقامات چل آؤٹ روم کو خاص طور پر کم آواز اور کم درجہ حرارت کے ساتھ ڈیزائن کرتے ہیں۔ چل آؤٹ روم میں فی منٹ جسمانی ریکوری ڈانس فلور کے کنارے کی نسبت زیادہ تیز ہوتی ہے۔

بیرونی علاقے: سگریٹ نوشی کا علاقہ یا بیرونی ٹیرس، اکثر کلبوں میں دستیاب سب سے بہتر بحالی کا ماحول ہوتا ہے۔ یہ کسی بھی اندرونی جگہ کے مقابلے میں کم CO_2 رکھتا ہے۔ اس کی درجہ حرارت بھی کم ہوتی ہے۔ یہاں شور کا تناسب بھی کم ہوتا ہے۔ صبح 8 بجے تک جاری رہنے اور صبح 3 بجے جانے کے درمیان فرق اکثر اوقات صرف تین گھنٹے میں دس منٹ کے بیرونی وقفے پر ہوتا ہے۔

بقیہ وقت کو تفریح کے طور پر استعمال کریں: یہ سائٹ گفتگو کو روکنے، تعلقات کو معطل کرنے، یا تجربے کو کم کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ میلے میں ہونے والی سب سے یادگار باتیں اکثر آرام کے دوران ہوتی ہیں۔ جو شخص چار گھنٹے تک رقص کر رہا ہے، اس کے پاس کہنے کے لیے بہت کچھ ہوتا ہے۔ آرام کا علاقہ وہ جگہ ہے جہاں یہ باتیں ہوتی ہیں۔

کنگا لائن: سب کو برابر کرنے والا

دی سینٹیوریون - وہ ایک رقص جو کسی کو نہیں دیکھا جا سکتا کیونکہ سبھی لوگ اسے مل کر کر رہے ہوتے ہیں

یہ گائیڈ اب تک، ہر چیز نے انفرادی ڈانس کی مہارت اور ڈانس فلور پر اعتماد کے بارے میں بتایا ہے کانگا لائن اس سب سے مختلف ہے اسے کسی بھی انفرادی مہارت کی ضرورت نہیں ہوتی اس کی ساخت بذات خود شامل کرنے والی ہوتی ہے یہ اپنی فطرت کے باعث ڈانس فلور پر موجود ہر سماجی رکاوٹ کو عبور کرتی ہے اور یہ ایک ایسی خوشی فراہم کرتی ہے جو دیگر تمام ڈانس فلور کے تجربوں سے مختلف ہے

کونگا لائن کوئی پرانی چیز یا محض تفریح نہیں ہے یہ ڈانس فلور کی سب سے مؤثر سماجی ٹیکنالوجی ہے، اور اس کا ایک خاص اور اہم مقصد ہے: وہ لوگ جو ابھی تک ناچ رہے نہیں ہیں، انہیں بھی ناچنے کے لیے شامل کرنا

مضمون: سادہ ڈیزائن

اسٹیپ پیٹرن

1. اگلا مرحلہ: دائیں پیر سے ایک قدم آگے بڑھیں
2. اگلا مرحلہ: بائیں پیر سے ایک قدم آگے بڑھائیں
3. کِک: دایاں پیر ہلکے سے ایک طرف کی جانب حرکت کرتا ہے (بلند نہیں، بلکہ گھٹنے کی بلندی کے قریب ایک کمزور حرکت)
4. قدم کو بائیں جانب بڑھائیں
5. قدم کو دائیں جانب رکھیں
6. کِک: بایاں پیر ہلکے سے ایک طرف کی طرف حرکت کرتا ہے
7. اس ترتیب کو دہرائیں قدم، قدم، کک - قدم، قدم، کک 4/4 موسیقی میں: قدم 1 پر رکھیں، قدم 2 پر رکھیں، کک 3 پر ماریں، قدم 4 پر رکھیں، قدم 1 پر رکھیں، کک 2 پر ماریں

ہاتھوں کا استعمال: سامنے والے شخص کے کمر یا کولہوں پر رکھیں – کندھوں پر نہیں ہاتھ ہلکے سے کمر کے کناروں پر ہے(غیر مستحکم)، اور نہ ہی گردن کے آس پاس (ناگوار) رکھیں کسی گرفت کی ضرورت نہیں رابطہ، موجودگی ہے، پکڑ نہیں

شروع میں، کنگا لائن کا جو شخص آگے ہوتا ہے، وہ سمت طے کرتا ہے باقی لوگ اس کے پیچھے آتے ہیں سمت کسی بھی وقت تبدیل ہو سکتی ہے—جو شخص آگے ہوتا ہے، وہ اپنے جسم سے سمت کی نشاندہی کرتا ہے باقی سب اس کی پیروی کرتے ہیں پاؤں پر نظر رکھنے کے علاوہ کسی بھی قسم کی ہم آہنگی کی ضرورت نہیں ہوتی

شمول: کانگا لائن میں کسی بھی جگہ شمول ممکن ہے لائن کے کنارے پر جائیں، لائن کے آخری شخص کے پیچھے کھڑے ہو جائیں، اور ہاتھ ملا لیں آپ شامل ہو چکے ہیں لائن رکتی نہیں، سست نہیں ہوتی، اور شمول کو تسلیم نہیں کرتی ہے — یہ صرف لمبی ہوتی رہتی ہے

اجتماعی عمل: کانگا دراصل کیا کرتا ہے؟

رقص کی جگہ پر مسئلہ	یہ کیسے حل کرتا ہے؟	یہ تہوار کے تناظر میں کیوں اہم ہے؟
فون ہولڈر جو ایک طرف کھڑا ہے اور ناچ رہا ہے نہیں — وہ شخص جو تجربہ کا حصہ بننا چاہتا ہے لیکن اسے معلوم نہیں کہ ڈانس فلور میں کیسے داخل ہو	کنگا لائن سائیڈ والے علاقوں سے گزر سکتی ہے، فون ہولڈر کو اٹھا سکتی ہے، اور انہیں ڈانس میں شامل کر سکتی ہے بغیر اس کے کہ انہیں کوئی فیصلہ کرنے کی ضرورت ہو یہ دعوت عملی ہوتی ہے — لائن میں ان کے سامنے موجود شخص—اور مطلوبہ تعاون بہت کم ہوتا ہے	شامل ہونا، بغیر کسی شرط کے کانگا رقص میں صرف اتنا ہی مطالبہ کرتا ہے: "اپنے ہاتھ یہاں رکھیں اور آگے بڑھیں" یہ ڈانس فلور پر حصہ لینے کا سب سے کم ممکن حد ہے
انفرادی کارکردگی کی حریصانہ ک کے تنافس – ایک منفرد ن طور پر نظر آنے اور جانچے جانے کا احساس	کونگا لائن انفرادی کارکردگی کو مکمل طور پر ختم کر دیتی ہے آپ ایک زنجیر کا حصہ ہیں، کوئی اداکار نہیں کسی کا بھی چا-چا یا ٹینگو کی حرکات کا جائزہ نہیں لیا جا رہا جو چیز نظر آتی ہے وہ صرف لائن ہے	جن لوگوں کو سماجی اضطراب ہے اور جو ڈانس فلور پر فون کو ایک ڈھال کے طور پر استعمال کرتے ہیں، ان کے لیے، کانگا وہ "فارماکالوجی سے پاک" طریقہ ہے کی طرح ہے MDMA جس سے پروائی پیدا ہوتی ہے یہ سماجی شرکت کا ایک ایسا طریقہ ہے جس میں فرد کی اپنی کارکردگی کے بارے میں کم از کم تشویش ہوتی ہے
جغرافیائی مسئلہ: وہ لوگ جو ڈانس فلور پر موجود دیگر افراد سے رابطہ کرنا چاہتے ہیں لیکن ان کے پاس ان تک پہنچنے کا کوئی سبب نہیں ہوتا	کونگا لائن حرکت کرتی ہے یہ واحد معیاری ڈانس فلور کی حرکت ہے جس میں حرکت شامل ہے کونگا لائن جو ڈی جے بوت کے قریب سے شروع ہوتی ہے، اگر لیڈر چاہے تو، اس جگہ کے ہر حصے سے گزر سکتی ہے	یہ کانگا لائن کا سب سے کم سراہا جانے والا کام ہے یہ مختلف سماجی گروہوں کو یکجا کرتا ہے، پورے ڈانس فلور پر پھیلاتا ہے، اور ایسے لوگوں کو شامل کرتا ہے جو بالکل مختلف جگہوں پر تھے یہ ایک مشترکہ لمحہ پیدا کرتا ہے جسے ان الگ الگ گروہوں نے بغیر اس کے حاصل نہیں کر پایا ہوتا

جب کانگا لائنیں ہوتی ہیں — اور کب ایک شروع کرنا ہے

قدرتی مناظر: کانگا لائنیں اکثر ان اوقات میں نمودار ہوتی ہیں:

* **جب رات کے آخر میں خوشی کی چوٹی آتی ہے اور ہجوم کی توانائی بہت زیادہ ہوتی ہے اور سماجی حدود کمزور ہو جاتی ہیں**
* **جب ڈی جے تبدیل ہوتے ہیں، اس وقت توانائی کچھ دیر کے لیے بدلتی ہے اور لوگ اپنی انفرادی تجربات میں کم مصروف ہوتے ہیں**
* **بیرونی، دن کے تہواروں کے دوران جب موسم، ہجوم اور موسیقی مل کر اجتماعی خوشی کا ماحول بناتے ہیں**

ایک شروع کرنے کا طریقہ: کسی کو پہلا قدم اٹھانا ہوگا آپ کے پاس موجود شخص کے ہاتھ کو پکڑیں یا اس کی کمر کو چھوئیں نمونے پر چلنا شروع کریں پیچھے کھڑے شخص تک ہاتھ بڑھائیں تین لوگ کانگا لائن بناتے ہیں یہ مزید بڑھے گی

BPM 130–100 کانگا لائنز: بہترین نقطہ BPM کا ہاؤس یہ ہے پر بہترین کام کرتی ہیں۔ یہ میوزک اور افرو بیٹس کی ٹمپس ہیں جہاں "سٹپ-سٹپ-کِک" کا نمونہ ان دھڑکنوں پر ہارڈ ٹیکنو میں، "سٹپ- BPM آتا ہے جو کِک ڈرم اور سنیئر نشان دیتے ہیں۔ 150 پر، یہ حرکت پیدا کرنے کے لیے BPM سٹپ-کِک" جسمانی طور پر بہت تیز ہو جاتا ہے۔ 80 بہت سست ہوتا ہے۔

راستہ: بہترین کانگا راستے ڈانس فلور کے گرد گھومتے ہیں، سماجی علاقوں سے گزرتے ہیں جو کنارے پر واقع ہوتے ہیں، اور واپس آتے ہیں۔ یہ دائرے زیادہ سے زیادہ لوگوں کو شامل کرتا ہے۔ ایک سیدھا راستہ (جِن جگہ سے شروع ہوتا ہے وہی جگہ جہاں ختم ہوتا ہے) زیادہ جسمانی محنت کا کام ہے لیکن اس میں کم لوگ شامل ہوتے ہیں۔

ایک جگہ پر جمع کرنا: سیکشن 0 سے سیکشن 8 تک

دی سینٹیوریون - ویونیو اورینٹیشن پہلا قدم ہے۔ رقص ہی سب کچھ ہے جو اس کے بعد آتا ہے۔

حفاظتی ہدایات اب مندرجہ ذیل ہیں: پہنچیں، کمر کا جائزہ لیں، پانچ اہم نکات کی نشاندہی کریں، ہجوم کی کثافت نوٹ کریں، ہوا کی علاقوں کی شناخت کریں، پانی اور بیت الخلا تک کی قدموں کی تعداد گنیں، آرام کرنے والی علاقہ کو نوٹ کریں۔ پھر: ریتھم تلاش کریں، بنیادی حرکتیں وضع کریں، بیٹ کی رفتار سے مطابقت قائم کریں، جب موسیقی مناسب ہو تو ٹینگو اور چا-چا سے عناصر شامل کریں، جب موسیقی مطالبہ کرے تو قدم مچائیں، جب کم زیادہ ہو تو جھکیں، فون کو نیچے رکھیں، ہر حرکت پر مکمل توجہ دیں، جسم کے مطالبے سے پہلے آرام کریں، تازہ دم ہو کر دوبارہ شروع کریں۔

اور جب وہ لمحہ آئے گا – اتنا دیر تک کہ سماجی خوصیات کم ہو جائیں، جب ہجوم کی توانائی اس خاص قسم کی اجتماعی خوشی کو پہنچ جائے جو اچھے تہواروں کے لمحات پیدا کرتے ہیں – تو کانگا لائن شروع کریں۔ یا کسی پہلے سے چل رہی لائن میں شامل ہوں۔ یہ لائن جہاں جائے گی، وہاں جائے گی۔ یہ ہر اس شخص کو شامل کرے گی جس سے گزرے گی۔

حصہ 0 کی چیک لسٹ - موسیقی سے پہلے یہ مکمل کریں.

- ☐ ایمرجنسی کے راستے موجود ہیں — کم از کم دو
- ☐ طبی/فیسٹ ایڈ اسٹیشن ملا
- ☐ مفت پانی کی جگہ کی تصدیق ہو گئی ہے - راستہ طے کر لیا گیا ہے
- ☐ حمام کی جگہ کی تصدیق ہو گئی ہے - بنیادی اور متبادل
- ☐ آرام دہ جگہ / تفریح کا علاقہ متعین کیا گیا ہے
- ☐ ہوا کی صفائی کے علاقے نوٹ کیے گئے ہیں — جہاں وینٹیلیشن بہترین ہے
- ☐ ہجوم کی کثافت کا جائزہ – یہ اب کہاں ہے اور مستقبل میں کہاں ہوگی
- ☐ قدموں کی تعداد جسم میں محفوظ رکھی جاتی ہے: پانی، بیت الخلا، اور باہر نکلنے کا راستہ
- ☐ ہائیڈریٹیشن کے لیے: الیکٹرولائٹس، کیلے، برازیل نٹس
- ☐ ہر 60 سے 90 منٹ کے بعد، پہلے سے طے شدہ وقفے
- ☐ **کانگا لائن: اختیاری ہے، لیکن جب موقع ملے تو دستیاب ہے**

— — —

حصہ 0: "دی ریوری کرل" موو گائیڈ | اصل ڈانس گائیڈ دستاویز کے شروع میں شامل کریں۔

کمرے میں گھومیں۔ ہوا کو جانیں۔ پانی کو جانیں۔ نکلنے کا راستہ جانیں۔ پھر ناچیں۔

حصہ 1 — بنیاد: تین چیزیں جو ہر شخص کر سکتا ہے

دی سینٹیوریون - کسی بھی حرکت سے پہلے، ایک اصول ہوتا ہے یہ اصول ہے وزن کا تبادلہ

ہر قسم کی رقص، ویانا والز سے لے کر افرو بیٹس اور برلن ٹیکنو تک، ایک ہی جسمانی اصول پر مبنی ہے: جان کر وزن کو ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں میں منتقل کرنا۔ یہ حرکت نہیں ہے یہ جھولنا نہیں ہے۔ یہ باری باری ایڑیاں اٹھانا نہیں ہے یہ وزن کا مکمل طور پر منتقل ہونا ہے یہی چیز حرکت کو ارادتاً بناتی ہے۔ یہ اس پورے گائیڈ میں سب سے اہم بات ہے

۱.۱ — وزن کی منتقلی: بنیادی اصول

یہ کیسے ابھی کریں؟	یہ اس کے ساتھ کیسا لگتا ہے	یہ اس کے بغیر کیسا لگتا ہے
قدموں کو کندھوں کی بلندی پر رکھیں۔ اپنا تمام وزن دائیں پیر پر منتقل کریں۔ سب کچھ – بائیں پیر کو صرف ہلکے سے زمین کو چھونا چاہیے۔ اب سب کچھ بائیں طرف منتقل کریں۔ آہستہ آہستہ۔ اس تبدیلی کو محسوس کریں۔ اب اسے تال کے مطابق کریں۔ یہی کافی ہے۔ یہی اس گائیڈ میں موجود ہر چیز کی بنیاد ہے۔	ہر دھڑکن کے ساتھ، وزن ایک پنڈلی سے دوسری پنڈلی پر منتقل ہوتا ہے۔ جسم میں ہر لمحے ایک مخصوص سمت میں جھکاؤ ہوتا ہے۔ حرکت کا ایک مرکز ثقل ہوتا ہے جو حرکت کرتا ہے۔ شخص کو ایسا لگتا ہے جیسے وہ رقص کر رہا ہے کیونکہ وہ اپنے جسم کے ساتھ سنجیدہ جگہوں پر فیصلہ کر رہا ہے۔	دونوں پاؤں زمین پر رکھے ہوئے ہے، جسم اوپر نیچے حرکت کرتا ہے، لیکن یہ نہ تو ایک طرف جاتا ہے اور نہ ہی آگے پیچھے۔ یہ حرکت عمودی ہوتی ہے، لیکن شخص کہیں نہیں جا رہا اور کسی سے منسلک بھی نہیں ہے۔ اسے "نرسوس بوبنگ" کہا جاتا ہے — یہ وہ حرکت ہے جو جسم تب کرتا ہے جب اسے معلوم نہیں ہوتا کہ اسے کیا کرنا چاہیے۔

1.2 — ریتھم تلاش کرنا: ان لوگوں کے لیے جو سوچتے ہیں کہ وہ یہ نہیں کر سکتے

زیادہ تر لوگ جو کہتے ہیں کہ وہ دھڑکن نہیں پا رہے، دراصل موسیقی کی کسی دوسری تہہ کو تلاش کر رہے ہوتے ہیں جو اصل دھڑکن سے مختلف ہوتی ہے۔ الیکٹرونک موسیقی میں ایک ساتھ کئی ریتھمک تہیں ہیں۔ یہاں اس دھڑکن کو تلاش کرنے کا سب سے تیز طریقہ بتایا گیا ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے:

- کِک ڈرم کو سنیں — یہ الیکٹرونک موسیقی میں سب سے کم اور جسمانی آواز ہے۔ یہ عام طور پر ہاؤس اور ٹیکنو میں دھڑکنوں 1، 2، 3، اور 4 پر آتا ہے (چار-آن-دی-فلور نمونہ)۔ یہ سب سے بلند اور جسمانی عنصر ہے۔ اسے اپنے کانوں میں نہیں، بلکہ اپنی چھاتی میں محسوس کریں۔
- اگر آپ ڈرم کی آواز نہیں سن پا رہے ہیں کیونکہ جگہ بہت شور مچ رہی ہے: تو ڈی جے کے سر پر نظر رکھیے۔ زیادہ تر ڈی جیز پہلی دھڑکن پر اپنا سر ہلایا کرتے ہیں۔ اس کے مطابق عمل کریں۔
- اگر آپ اب بھی اسے نہیں پا رہے ہیں: تو کسی ایسے شخص کو دیکھیں جو آرام دہ نظر آ رہا ہو اور اس کے پاؤں کی حرکت کا انداز 30 سیکنڈ تک نقل کریں۔ آپ کا اعصابی نظام، شعور سے پہلے، نقل و نبات کے ذریعے اس کی تال کو محسوس کرے گا۔
- آپ جو بھی ریتھ (beat) استعمال کرتے ہیں، وہ ہر کسی کے استعمال کرنے والے ریتھ سے بھی جائز (double-time) ہو سکتا ہے۔ دو گنا رفتار (half-time) مختلف نصف رفتار جائز ہے۔ اصول یہ ہے: جس کو بھی آپ منتخب کریں، اس پر قائم رہیں۔

1. 3 — تین عالمی اقدامات

تین ایسی حرکات جو کسی بھی ڈانس فلور پر، کسی بھی موسیقی کی صنف میں، اور کسی بھی مہارت کے درجے پر کام کرتی ہیں۔ یہ تینوں حرکتیں وزن کی نقل و حرکت پر مبنی ہیں۔ یہ تینوں حرکتیں لامحدود طور پر تبدیل کی جا سکتی ہیں۔

کھینچو	یہ کیسے کریں؟	اپنے ہاتھوں کا کیا کریں۔
ذ پرجنم	پیروں کو کندھوں کی بلندی پر رکھیں۔ گھٹنوں کو تھوڑا سا موڑیں—یہ بیٹھنے جیسا نہیں ہے، بس گھٹنے سیدھے نہیں ہونے چاہئیں۔ ہر دھڑکن کے ساتھ، گھٹنوں کو تھوڑا سا زیادہ نرم ہونے دیں، اور پھر واپس کریں۔ یہ حرکت باہر سے تقریباً ناقابلِ نظر ہے لیکن یہ آپ کو موسیقی سے جوڑتی ہے۔ ہر دو دھڑکنوں کے بعد بائیں اور دائیں جانب وزن منتقل کریں تاکہ یہ حرکت دکھائی دے۔ یہ چھلانگ نہیں ہے۔ یہ وزن کا انتظام ہے۔	اپنے بازوؤں کو جسم کے قریب نہ رکھیں، بلکہ انہیں تھوڑا سا آزاد چھوڑیں۔ انہیں جسم کے ساتھ قدرتی طور پر حرکت کرنے دیں۔ اگر آپ نہیں جانتے کہ ان کا کیا کریں: ایک ہاتھ کمر پر رکھ سکتے ہیں، اور دوسرا ہاتھ قدرتی انداز میں آگے بڑھایا جا سکتا ہے۔ دونوں بازوؤں کو سینے پر موڑنے سے گریز کریں، کیونکہ یہ جسمانی زبان میں عدم دلچسپی کی نشاندہی کرتا ہے، اور جسم اس کو سمجھتا ہے۔
دو قدم	پہلا قدم دائیں پیر کو دائیں جانب رکھیں، پہلی دھڑکن پر۔ دوسرا قدم بائیں پیر کو اس کے پاس لائیں، دوسری دھڑکن پر۔ تیسرا قدم بائیں پیر کو بائیں جانب رکھیں، تیسری دھڑکن پر۔ چوتھا قدم دائیں پیر کو اس کے پاس لائیں، چوتھی دھڑکن پر۔ یہ دراصل دو قدموں کا ایک سلسلہ ہے۔ قدم رکھنے والے پیر کی سمت ہلکا سا جھول شامل کریں۔ آپ اس قدم کے ساتھ آگے بڑھ سکتے ہیں، پیچھے جا سکتے ہیں، یا چھوٹے گھیرے میں گھوم سکتے ہیں۔ اگر آپ یہ قدم اچھی طرح کریں گے تو آپ کو کبھی بھی کسی اور چیز کی ضرورت نہیں پڑے گی۔	دوسری حرکت سے قدرتی بازو کی حرکت پیدا ہوتی ہے — مخالف ہاتھ آگے بڑھتا ہے جب پاؤں حرکت کرتا ہے۔ اسے ہونے دیں۔ اگر آپ بازو کی حرکت شامل کرنا چاہتے ہیں: قدم پر تھوڑا سا آگے کی طرف ہاتھ پھیلائیں، اور پھر واپس لائیں۔ یا ایک ہاتھ دھڑکن 1 اور 3 پر تھوڑا اوپر اٹھائیں، اور 2 اور 4 پر نیچے کریں۔ بازوویں ایسی محسوس ہونی چاہئیں جیسے وہ اڑ رہی ہوں، نہ کہ کوئی حرکت کر رہی ہوں۔
The Lean	130-150 BPM سب سے زیادہ مؤثر طریقہ کی منیمل ٹیکنو میں ہیں۔ پاؤں کندھے کی چوڑائی پر رکھیں۔ وزن متوازن رہے۔ کمر سے پیٹ سے نہیں — 10 ڈگری آگے جھکیں۔ اب آپ کا وزن آپ کے پاؤں کی انگلیوں پر ہے۔ آپ کا سر قدرتی طور پر دھڑکن کے ساتھ ہلتا ہے۔ آپ کے بازو جہاں بھی آرام دہ ہوں وہاں۔ یہ جھکنا موجودگی اور موسیقی میں غرق ہونے کو ظاہر کرتا ہے، بغیر کسی قدم کی ضرورت کے۔ یہی اصل میں زیادہ تر برلن ٹیکنو مداح کرتے ہیں۔	سینے پر ہاتھ رکھے ہوئے (اس مخصوص حرکت میں قابل قبول ہے کیونکہ آگے کی جانب جھکاؤ آپس میں منسلک ہونے کا اشارہ کرتا ہے، بند ہونے کا نہیں)۔ ایک ہاتھ تھوڑی پر۔ بازو آزاد ہوں۔ یا ایک بازو قدرے ایک طرف پھیلا ہوا، تقریباً وسطی سطح پر۔ اس حرکت میں، بازوؤں کا عمل کم اہم ہے مقابلے میں جھکاو کی کیفیت زیادہ اہم ہے۔ جھکاؤ ہی یہ حرکت ہے۔

حصہ 2 — ادھار لیے گئے انداز: رسمی رقص کی روایات میں درحقیقت کیا سکھاتی ہیں

دی سینٹیوریون - ٹینگو ارادے کی تعلیم دیتا ہے چا-چا ہم آہنگی کی تعلیم دیتا ہے سٹومپ زمینی پن کی تعلیم دیتا ہے

آپ کو ٹینگو سیکھنے کے لیے کسی خاص تربیت کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو بال روم ڈانس کا کوئی تجربہ بھی ہونا ضروری نہیں۔ رسمی روایات میں جسمانی مواصلت کے لیے ایک منظم نظام موجود ہے، اور اس نظام کے سب سے مفید عناصر کو تقریباً پانچ منٹوں میں کلب ڈانس فلور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

2.1 — ٹینگو سے: فریم، ارادے، اور مربوط قدم —

فرش پر - ٹینگو جو کلب ڈانسنگ کے لیے سکھاتا ہے، وہ کوئی خاص قدم نہیں ہے۔ بلکہ یہ حرکت کی کیفیت ہے

ارجنٹائن ٹینگو ایک اصول پر مبنی ہے، جو اس کے تمام پہلوؤں سے بالاتر ہے۔ ہر قدم ایک مکمل اور طے شدہ فیصلہ ہوتا ہے۔ ٹینگو میں کوئی غیر یقینی قدم نہیں ہوتا۔ جب پیر حرکت کرتا ہے، تو وہ پورے ارادے کے ساتھ پہنچتا ہے۔ جسم کو معلوم ہوتا ہے کہ اسے کہاں جانا ہے، تبھی وہ وہاں جاتا ہے۔ یہ قدم ایک انتخاب کا اظہار کرتا ہے۔

یہ بالکل وہی چیز ہے جو ناچ کرنے والوں کو ایک دوسرے سے ممتاز کرتی ہے۔ یہ حرکتوں کی پیچیدگی نہیں، بلکہ ان کے پیچھے کا ارادہ ہے۔

ٹینگو اصول	یہ ڈانس فلور پر کیسا نظر آتا ہے	اب اسے کیسے استعمال کریں؟
ٹینگو میں، "فریم" ایک مخصوص انداز ہے جس میں سینے کو اوپر رکھا جاتا ہے، وزن پیروں کی انگلیوں پر ہوتا ہے، اور کمر سے تھوڑا آگے کی جانب جھکاؤ ہوتا ہے۔ اس میں جوڑے اپنے جسم کے اوپری حصوں کے ذریعے باہم منسلک رہتے ہیں۔	ایک تنہا ڈانس فلور پر: فرام (frame) ذاتی انداز میں بدل جاتا ہے۔ چھاتی اوپر اٹھائی ہوئی (نہ کہ فوجی انداز میں، بلکہ آرام دہ اور سیدھی)۔ وزن پیروں کی انگلیوں پر ہلکا سا آگے کی طرف جھکاؤ۔ آپ موسیقی سے منسلک ہیں، نہ کہ اس سے دور ہو رہے ہیں۔ یہی فرق ہے کسی ایسے شخص کا جو کلب میں موجود نظر آتا ہے اور کسی ایسے شخص کا جو کلب کا حصہ لگتا ہے۔	اب، اپنی چھاتی کو اوپر اٹھائیں۔ اپنے چہرے کو نہیں، بلکہ اپنی چھاتی کو اپنے کندھوں کو آہستہ سے ایک ساتھ اور نیچے کی طرف کھینچیں۔ محسوس کریں کہ آپ کا وزن اپنے پاؤں کے آگے والے حصوں پر منتقل ہو رہا ہے۔ آپ نے ابھی ٹینگو فریم اپنایا ہے۔ اب حرکت شامل کریں۔ فرق نوٹ کریں۔
ہر ٹینگو قدم مکمل طور پر انجام پاتا ہے — کوئی تعلل نہیں، کوئی آدھا لینڈنگ نہیں۔ پیر آگے بڑھتا ہے، وہ پہنچتا ہے، اور اس کا ایک مقصد ہوتا ہے۔	کلب کے ماحول میں: جب آپ بائیں طرف قدم اٹھاتے ہیں، تو مکمل طور پر بائیں طرف جائیں۔ جب آپ دائیں طرف قدم اٹھاتے ہیں، تو اپنا مقصد حاصل کریں۔ غیر یقینی وزن کی نقل حرکت غیر یقین ظاہر کرتی ہے۔ مکمل وزن کی نقل حرکت رقص کی طرح دکھائی	دو قدموں کی حرکت، سیکشن 1 سے، لیکن اس بار: ہر قدم پر مکمل توجہ دیں۔ دائیں پیر کو پہلے رکھیں، پھر بائیں۔ وزن کو مکمل طور پر منتقل کریں۔ آئینے میں بھی دیکھیں کہ یہ کتنا مختلف لگتا اور محسوس ہوتا ہے۔

اگلی بار جب موسیقی کم سے کم سطح پر پہنچے: تو مکمل طور پر رک جانے کی کوشش کریں۔ تیاری کریں۔ پہلی دھڑکن کا انتظار کریں۔ پھر اس دھڑکن کے ساتھ آگے بڑھیں۔ یہ بہت اچھا لگے گا اور یہ ایک سوچ سمجھ کر کیا گیا عمل دکھائی دے گا۔	ڈانس فلور پر وقفہ: کسی ٹوٹ پھوٹ کے دوران یا جملوں کے درمیان، ایک لمحے کی سکوت پیدا کرنا اور اسے برقرار رکھنا — مکمل طور پر ساکن رہنا، فریم میں ہونا، اور سننا — یہ ڈانس فلور پر آپ جو بھی کر سکتے ہیں ان میں سے سب سے زیادہ بامعنی چیزوں میں سے ایک ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ "میں جانتا ہوں کہ موسیقی کہاں جا رہی ہے اور میں اس کا انتظار کر رہا ہوں۔" آپ کے آس پاس کے لوگ اسے محسوس کرتے ہیں، چاہے وہ یہ نہ جانتے ہوں کہ کیوں۔	ٹینگو میں، سکون کو ایک فعال موسیقی عنصر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ صحیح لمحے میں جمنا، حرکت کرنے کے برابر اہم ہے۔

2.2 — چا-چا: ریت اور ہپ

فرش پر — چا-چا آپ کو یہ سکھاتا ہے کہ "اور" کے ساتھ کیا کرنا ہے — دھڑکنوں کے درمیان کی رفتار

" چا-چا" کی گنتی – ایک، دو، "چا-چا-چا" – یہ سنکوپیشن ہے: وہ حرکت جو اصلی دھڑکنوں کے درمیان موجود "اور" پر ہوتی ہے۔ "اور" کی گنتی کو محسوس کرنا سیکھنا موسیقی کی پوری اس جگہ کو کھول دیتا ہے جسے زیادہ تر لوگ نظر انداز کرتے ہیں۔

چچا فٹ پیٹرن (کلب کے استعمال کے لیے آسان بنایا گیا)

1. قدموں کو ایک ساتھ رکھیں۔ وزن بائیں پیر پر ہو۔
2. پہلے بیٹ پر، دایاں پیر تھوڑا سا دائیں جانب رکھیں۔ وزن کو دائیں پیر پر منتقل کریں۔
3. اپنے بائیں پیر کو دوسرے دھڑکن پر مرکز میں لائیں۔
4. چچا چا چا: دائیں قدم کو بیٹ 3 سے پہلے "اور" پر رکھیں، بیٹ 3 پر مرکز میں کھڑے ہوں، اور پھر دائیں قدم کو دوبارہ بیٹ 4 سے پہلے "اور" پر رکھیں۔ دو بیٹس کے اندر تین تیز وزن تبدیلیاں۔
5. پانچویں دھڑکن پر، بائیں پیر کو تھوڑا سا بائیں جانب رکھیں۔ اس حرکت کو دہرائیں۔

ایلنا: چا-چا میں، اگر وزن کی نقل درست ہے تو ہپ کا حرکت خودبخود ہوتا ہے۔ جب آپ کا تمام وزن ایک پاؤں پر ہو، تو وہ ہپ قدرے اوپر اٹھتا ہے۔ اسے ایسا ہی رہنے دیں۔ ہپ کے حرکت کو زبردستی نہ کریں — بلکہ وزن کی نقل سے ہونے والے حرکت کو قبول کریں۔ زبردستی کیا گیا ہپ کا حرکت غیر فطری لگتا ہے. وزن کی نقل سے پیدا ہونے والا ہپ کا حرکت قدرتی لگتا ہے۔

کلب کی درخواست: آپ کو پورے نمونے پر عمل کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ چا-چا آپ کو یہ سکھاتا ہے:
(1) جب وزن حرکت کرتا ہے تو آپ بھی حرکت کریں — اسے کرنے دیں،
(2) "اور" کاٹ آپ کے لیے دستیاب ہے — ہر حرکت کو لازمی طور پر اصلی بیٹ پر ہونے کی ضرورت نہیں، اور
(3) چھوٹے، اعتداری طور پر درست حرکات بڑی، غیر واضح حرکات سے زیادہ معلومات دیتی ہیں۔

2.3 — دی سٹومپ: زمینی اور پرکاشن

فرش پر— یہ حرکت افریقی اور افرو بیٹس روایات سے لی گئی ہے۔ یہ جسم کو فرش سے جوڑتا ہے، بجائے اس کے کہ اسے اوپر اٹھائے۔

"سٹمپ" یہ (BPM) والی موسیقی میں بہت کارآمد ہے، جیسے کہ ہارڈ ٹیکنو، جہاں کِک ڈرم بہت طاقتور ہوتا ہے اور اسے ایک (130+ BPM)، اور کلب میوزک جی کوم (gqom)، مضبوط جسمانی ردعمل کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہ ٹول کٹ میں کیا اضافہ کرتا ہے۔	سٹمپ ویریشن	بنیادی اسٹمپ
سٹمپ آپ کو کمر سے جوڑتا ہے۔ زیادہ تر الیکٹرانک موسیقی میں ڈانس فلور کی حرکت اوپر کی طرف ہوتی ہے — چھلانگ، کودنا، اٹھنا۔ سٹمپ نیچے کی طرف ہوتا ہے — فرش پر، دھڑکن کے ساتھ۔ یہ ایک تضاد پیدا کرتا ہے جو اعتماد اور ارادے کے طور پر ظاہر ہوتا ہے۔ یہ واقعی میں پیروں کے پچھلے حصے، کولہوں اور ہپ فلیکٹرز کو اس طرح فعال بناتا ہے جس طرح صرف چھلانگ سے نہیں ہو سکتا۔	جب دائیں پیر کاٹ لگایا جاتا ہے، تو بائیں ہاتھ کو آگے لایا جائے (اور اس کے برعکس) – یہ قدرتی چلنے کا طریقہ ہے۔ اس سے "کٹے ہاتھوں" کی پریشانی کو دور کیا جا سکتا ہے جو صرف کٹ لگانے سے ہو سکتی ہے۔ بازوؤں کو ہلکا رکھیں، زیادہ حرکت نہ دیں۔ پیر پر زیادہ توجہ مرکوز کریں۔ بازو صرف اس کے ساتھ حرکت کریں گے۔	تمام وزن بائیں پیر پر۔ دایاں پیر 2-3 انچ اوپر اٹھائیں۔ کِک ڈرم کی دھڑکن پر: دائیں پیر کو مکمل وزن کے ساتھ نیچے لائیں، اور اسے اسی لمحے فرش سے ملائیں۔ فرش کو وزن برداشت کرنے دیں — چھلانگ نہ لگائیں اور واپس اوپر نہ جائیں۔ دوبارہ ترتیب کریں۔ پیروں کو بدلتے رہیں۔

2.4 — منی اسٹمپ: جب آپ کے پاس جگہ نہ ہو —

جشنوں میں اکثر بہت زیادہ لوگ ہوتے ہیں۔ مکمل ڈانس کے لیے جگہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ منی اسٹوم، اصل ڈانس کا صرف 10 فیصد حصہ ہے۔

- بائیں پیر پر وزن۔ دائیں پنڈلی تھوڑی سی اوپر اٹھتی ہے (پورے پیر کا نہیں، صرف ہیل وقت کے مطابق: ہیل آہستہ سے فرش پر واپس آتی ہے۔ باہر سے یہ حرکت تقریباً کا حصہ) نظر نہیں آتی، لیکن اندر سے یہ حرکت ایک خاص ریت میں ہوتی ہے۔
- بائیں ایڑ کی حرکت، دھڑکن نمبر 1 پر اوپر اٹھائی اور نیچے رکھی جاتی ہے۔ دائیں ایڑ کی حرکت، دھڑکن نمبر 3 پر اوپر اٹھائی اور نیچے رکھی جاتی ہے۔
- دو اور چار پر چھلانگ لگائیں، اور ایک اور تین پر ہلکی چھلانگ۔ یہ چار بیٹس کا جسمانی نمونہ بناتا ہے جو کِک ڈرم اور اسنیرے دونوں کے ساتھ ملتا ہے۔

- منی اسٹمپ، کھڑے رہنے کی جگہ کے کم ہونے والے حالات میں، جب آپ کے سامنے کوئی شخص بہت قریب ہو، اور کسی بھی گنجان جگہ پر رات گئے تک جب بڑی حرکتیں ممکن نہ ہوں

حصہ 3 — بی پی ایم نقشہ: کون سا حرکت کس جذبہ کے ساتھ ملتا ہے؟

دی سینٹیوریون - موسیقی آپ کو بتاتی ہے کہ کیا کرنا ہے۔ آپ کو صرف یہ جاننا ہوتا ہے کہ اپنے جسم سے کیسے سنیں۔

مختلف موسیقی کی انواع میں مختلف بیٹ پر منٹ (BPM) کی حدیں اور مختلف رتھمک ترسیلات ہوتی ہیں۔ مختلف طریقے سے 145 BPM جسم قدرتی طور پر 100 کا جواب دیتا ہے — غلطی یہ ہے BPM کی موسیقی پر یا اس کے برعکس مسلط کرنا۔ BPM کے حرکت کے نمونے کو 100 BPM ہے کہ 145 یہ نقش حرکت کو موسیقی سے ملاتا ہے۔

نقل شدہ حرکت جو مناسب ہے	کیا چیزوں سے بچنا چاہیے	عملیات کے بنیادی الفاظ	جنسی مثالیں	دل کی دھڑکن کی شرح کا دائرہ
چا-چا ہپ: چا-چا میں وزن کی تبدیلی سے ہونے والی کولہے کی حرکت یہاں بالکل مناسب ہے۔ نمونے کو نصف رفتار پر کم کریں اور کولہے کا علیحدہ حرکت اس بی پی ایم رینج کے لیے بالکل ٹھیک ہے۔	تیز پاؤں کی حرکت۔ دو قدم کا انداز ایک تیز نمونے کے طور پر چھلانگ لگانا۔ خوش مزاج یورپی کلب کے انداز - یہ اس رفتار کی حد میں مناسب نہیں ہیں اور یہ ظاہر ہو سکتا ہے کہ آپ موسیقی کو محسوس نہیں کر پا رہے ہیں۔	حالت: چوڑی ٹانگوں والی پوزیشن، گھٹنے کا گہرا خم، اور وزن کی آہستہ حرکت جو مکمل ہونے میں دو دھڑکنیں لگتی ہیں۔ سر کو جسم سے الگ دھڑکن پر حرکت دیں۔ جھول پس میں ہونا چاہیے، گھٹنوں میں نہیں۔ ایک دھڑکن پر کندھوں کو آگے کی طرف، اور اگلے دھڑکن پر پیچھے کی طرف گھمائیں۔	ہپ ہاپ، آر اینڈ بی، ٹراپ، سلو جمز، ریگیٹن۔	70–95 بیٹ پر منٹ
سٹمپ، خاص طور پر امپیانو میں جہاں باس ڈرم بھاری اور گہرا ہوتا ہے۔ سٹمپ باس ڈرم کی توانائی سے ملتا ہے۔ افرو بیٹس کے ایونٹس میں جب ہجوم زیادہ ہوتا ہے تو اس کے لیے منی سٹمپ استعمال کیا جاتا ہے۔	یورپی کلب ڈانس— بہت سیدھا، اور بہت متوازن، جو کہ افرو بیٹس کے لیے مناسب نہیں ہے۔ کوئی بھی حرکت جو پولاریتم سے لڑتی ہے اور ہر عنصر کو شامل کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ غالب ریت پر توجہ دیں اور باقی عناصر کو جہاں وہ ہیں وہاں رہنے دیں۔	جسم کو حرکت دینا — یہ حرکت سر سے شروع ہوتی ہے، پھر گردن، چھاتی، پیٹ اور کمر کے ذریعے آگے بڑھتی ہے۔ اس کے ساتھ، بھاری دھمکوں پر قدم رکھیں۔ خاص طور پر افریقہ بیٹس میں: حرکت زمین کے قریب رہتی ہے، وزن آگے رہتا ہے، گھٹنے خم ہوئے رہتے ہیں۔ جسم دھڑکن کے ساتھ نیچے جاتا ہے۔	آفری بیٹس، امپیانو، ڈانس ہال، بائل فنک، کچھ ڈیپ ہاؤس۔	96–115 بیٹ پر منٹ

ٹینگو فریم اور ٹینگو پاز - ڈیپ ہاؤس بریک ڈاؤن (وہ حصہ جہاں ڈرمز کم ہو جاتے ہیں اور صرف پیڈز باقی رہتے ہیں) ٹینگو پاز کے لیے بہترین جگہ ہیں رکیں تیاری کریں کِک کی واپسی کا انتظار کریں کِک کے ساتھ آگے بڑھیں	جلدی ڈیپ ہاؤس خاص طور پر جلدی نہیں ہوتی عام غلطی یہ ہے کہ بہت زیادہ حرکات شامل کی جاتی ہیں کیونکہ ایسا لگتا ہے جیسے جگہ موجود ہے—یہ جگہ ہی اہم ہیں ایک صاف حرکت ہر فیز میں چار غیر یقینی حرکات سے بہتر ہیں	یہ دوہری حرکت اس حد میں سب سے زیادہ قدرتی ہوتی ہیں آرام دہ وزن کی نقل و حرکت – قدم مکمل ہونے سے پہلے پوری دھڑکن کو پورا ہونے دیں. وزن کے منتقل ہوتے وقت، کولہوں میں ہلکی سی آٹھ کی شکل والی حرکت شامل کی جا سکتی ہیں جسم کو مکمل طور پر جگہ مل جاتی ہیں بازو: آزادانہ، کوئی اشارہ نہیں. ٹینگو کا فریم – آگے کی جانب جھکاؤ، فعال – بالکل مناسب ہیں	ڈیپ ہاؤس، سولفل ہاؤس، لیٹ نائٹ ہاؤس	بیٹ 116–126 پر منٹ
چا-چا سنکوپیشن: ہاؤس میوزک میں، کِک کے درمیان "اور" بیٹس ہوتے ہیں چا-چا کا ٹرپل سٹیپ بیٹس 1-2 اور 3-4 کے درمیان ہو سکتا ہے — دو بیٹس کی جگہ میں تین مرتبہ وزن بدلنا یہ زیادہ پیچیدہ ہے لیکن ہاؤس میوزک میں بہت خوبصورت لگتا ہیں	اٹھاون کی دہائی کا ڈانس ہاتھوں کو گھماتے ہوئے حرکتیں بڑے پیمانے پر حرکات جو ریتھیم سے منسلک نہیں ہوتی ہیں ہاؤس میوزک میں، یہ حرکت دھن میں شامل ہوتی ہے—اگر حرکت کسی خاص دھن پر نہیں آتی تو یہ صرف سجاوٹی لگتی ہے، موسیقی کی طرح نہیں	چار بار میں ہونے والی حرکت—ہر دھڑکن کے ساتھ گھٹنے میں ہلکی سی نرمی دو قدموں کی حرکت سے سمت ملتی ہیں جیک (شکاگو): گھٹنے دھڑکن 1 اور 3 پر مرکز کی طرف آتے ہیں، اور دھڑکن 2 اور 4 پر تھوڑے باہر کی طرف جاتے ہیں یہ کلاسیکی ہاؤس ڈانس کی بنیادی حرکت ہے اور اب بھی کلاسیکی ہاؤس موسیقی کے لیے سب سے مناسب ردعمل ہیں یہاں جسم کو لہرانے والی حرکت بھی مناسب ہے— دھڑکن 1 پر چھاتی آگے، اور دھڑکن 3 پر پسلیوں کو آگے لائیں	ہاؤس، پروگریسیو ہاؤس، کلاسکس	126–134 BPM
ٹینگو کا ارادہ: یہ ایک سنجیدہ قدم ہے، ایک سوچا سمجھا جانے والا وقفہ 140 بی پی	جسم پر زیادہ زور ڈالنا اس بی پی ایم پر، موسیقی (BPM) ہی کام کر رہی ہیں حرکت موسیقی	نیل، کم سے کم بہتر ہیں جسم کا وزن پیروں کی انگلیوں پر رکھیں سر کو موسیقی کے	ٹیکنو، پیک ٹائم ہاؤس، ٹرانس	بیٹ 134–145 پر منٹ

ایم پر، ٹینگو میں طویل عبارت کے آخر میں آنے والا وقفہ— بالکل خاموشی کا ایک لمحہ— انتہائی مؤثر ہوتا ہے	کے جواب میں ہونی چاہیے، نہ کہ اس کی تقلید جو شخص 140 بی پی ایم پر سب سے زیادہ حرکت کرتا ہے، وہ اکثر کم سے کم مربوط نظر آتا ہے	ساتھ ملائیں—شدت سے نہیں، صرف موجود رہیں۔ دو قدم والا انداز اب بھی استعمال کیا جا سکتا ہے، لیکن اسے چھوٹا کریں۔ ہر چار بیٹ کے فقرے میں پہلا بیٹ سخت طریقے سے۔ بازو: ایک یا دونوں بازو تعمیرات کے دوران اٹھ سکتے ہیں، اور گراوٹ کے دوران نیچے آ سکتے ہیں۔ بازوؤں کا اوپر اٹھنا ایسا محسوس ہونا چاہیے جیسے موسیقی انہیں اوپر کھینچ رہی ہے، نہ کہ آپ خود انہیں حرکت دے رہے ہوں۔		
یہ مکمل "سٹمپ" سیکشن 2.3 سے لیا گیا ہے— یہی اس کی جگہ ہارڈ ٹیکنو کے لیے "سٹمپ" بنایا گیا ہے جب گوجھ بھری ہوتی ہے تو "منی-سٹمپ" استعمال کریں۔ "ٹینگو" کا مخصوص قدم— ہر "سٹمپ" پورے ارادے کے ساتھ آتا ہے	ہاؤس موسیقی کی نرم لہر۔ ڈیپ ہاؤس کی آرام دہ حرکت۔ کوئی بھی حرکت جو موسیقی کی شدت کو کم کرے۔ ہارڈ ٹیکنو مخصوص جسمانی تقاضوں پر مبنی ہے — جس جسم میں وہ تقاضے پورے ہوتے ہیں، وہ مناسب لگتا ہے جس جسم میں وہ تقاضے پورے نہیں ہوتے، وہ بے ڈھنگا لگتا ہے	سٹمپ۔ دونوں پاؤں فعال ہیں۔ دایاں پیر 1 پر، اور بایاں پیر 3 پر مارے۔ ہر بار مکمل طور پر وزن منتقل کریں۔ بازوؤں کو آگے رکھا جا سکتا ہے، یا پیر کے مخالف جانب حرکت کرایا جا سکتا ہے۔ یہ حرکت جارحانہ ہے، جو کہ مناسب ہے— موسیقی بھی جارحانہ ہے۔ ٹرسٹ کو عام (torso) ٹیکنو سے زیادہ آگے کی طرف جھکایا جا سکتا ہے۔ 150 BPM پر سٹمپ کرنا ایک کارڈیو ورزش ہے۔	ہارڈ ٹیکنو، انڈسٹریل، ای بی ایم، جی کوم	بیٹ 145–170 فی منٹ
ہاف ٹائم کِک پر زور ڈالیں۔ دو ہاف ٹائم بیٹس کے درمیان "چا-چا" رقص کریں کی 160 –+ BPM بریک بیٹ میں، ہاف ٹائم کِکس کے درمیان "اینڈ" گنتی	ہر بریک بیٹ کی ہر دھڑکن پر قدم رکھنے کی کوشش کرنا 170 بی پی ایم پر، یہ جسمانی طور پر ممکن ہے لیکن یہ بے چین لگتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے	ڈی اینڈ بی کا یہ حصہ خاص طور پر سیکھنے کے قابل ہے کیونکہ بی پی ایم (BPM) مبہم ہو سکتا ہے جب تک کہ آپ اس کا راز نہیں جانتے۔ کِک ڈرم 80	ڈرم اینڈ باس، جنگل، فٹ ورک	بیٹ 160–180 فی منٹ

ہوتی ہے جس میں "چا-چا" کا تین قدم بالکل فٹ بیٹھتا ہے	جیسے کوئی شخص غلط رتھم کی پیروی کر رہا ہے نصف وقت کے احساس پر منتقل ہوں۔ اس پر بھروسہ کریں۔	بی پی ایم (ہاف ٹائم) پر ہے، جبکہ بریک بیٹ 160-180 پر ہے کِک (80 بی پی ایم) پر جائیں، پورے بریک بیٹ پر نہیں۔ پیر کی ترتیب: وزن ہر دو تیز گنتیوں کے بعد منتقل ہوتا ہے — تقریباً ہر 0.75 سیکنڈ میں ایک قدم۔ ہر وزن منتقلی پر ہلکا سا ٹھوکر ماریں۔		

حصہ چہارم — فون: یہ دراصل کیا کر رہا ہے اور اس کے بجائے کیا کرنا چاہیے

دی سینٹیوریون - فون ایک ڈھال ہے جانیں کہ یہ کس چیز سے تحفظ فراہم کر رہی ہے

فون ڈانس فلور پر ایک خاص سماجی عمل انجام دے رہا ہے: یہ اس شخص کے لیے مصروفیت کا تاثر فراہم کرتا ہے جو خود کو صرف کسی جگہ پر کھڑے رہنے اور موجود رہنے کا حقدار نہیں سمجھتا۔ منطق یہ ہے: اگر میں ایسا ظاہر کروں کہ میں کچھ کر رہا ہوں، تو مجھے اس دوسری چیز (رقص) کے لیے جج نہیں کیا جائے گا۔ فون دستاویز کرنے کے لیے نہیں ہے۔ فون ایک ایسے سماجی ماحول سے نکلنے کا ذریعہ ہے جس میں وہ شخص خود کو مناسب محسوس نہیں کرتا۔

یہ دراصل کیا کرتا ہے	یہ فون کس مسئلے کو حل کرنے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے؟
یہ بالکل واضح کرتا ہے کہ یہ کیا چھپانے کی کوشش کر رہا ہے: ہچکچاہٹ جو لوگ ڈانس فلور پر آرام دہ ہیں اور مختصر طور پر فون کو پکڑتے ہیں تاکہ کچھ دیکھ سکیں اور پھر اسے رکھ دیتے ہیں، وہ اس شخص سے مختلف نظر آتے ہیں جو مسلسل فون تھامے رہتا ہے۔ مسلسل فون پکڑنا اتنا ہی واضح ہوتا ہے جتنا کہ یہ اس چیز کو چھپانے کی کوشش کر رہا ہے	میں مصروف ہوں، اس لیے میں کمرے کے ساتھ تعامل کرنے کا پابند نہیں ہوں۔ فون ایک ایسی سرگرمی پیدا کرتا ہے جو ناچنے سے انکار کو جائز بناتی ہے، لیکن اس کے لیے شخص کو یہ تسلیم کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ ناچنا نہیں جانتا
ایک ویڈیو دستاویز ہے۔ بارے ویڈیوز سے اجتناب ہوتا ہے۔ پہلی ویڈیو اس لمحے کو سچا دکھاتی ہے۔ بعد کی ویڈیوز میں، تجربہ برائے راست جسم کے ذریعے نہیں، بلکہ ایک اسکرین کے ذریعے ہوتا ہے۔ دستاویز کرنے کا جواز تقریباً تیس سیکنڈ تک درست رہتا ہے۔ اس کے بعد: یہ حفاظتی ڈھال بن جاتا ہے	میں اس کا ریکارڈ رکھ رہا ہوں تاکہ یہ بعد میں دیکھنے کے لیے دستیاب ہو۔ کسی لمحے کو محفوظ کرنا بہت اہم ہے۔ ایک بہترین ڈی جے پرفارمنس، رات کا عروج، دوست کا چہرہ

4.1 — فون کے بجائے کیا کریں؟

مکمل طور پر اسے ہٹا دیں: نہ تو آپ کے ہاتھ میں اور نہ ہی آپ کی جیب میں۔ اگر یہ آپ کی جیب یا بوری میں ہے، تو اسکرین نیچے کی طرف ہونی چاہیے اور اسے خام (سائلنٹ) وضع پر رکھیں۔ جو فون آپ آسانی سے تک سکتے ہیں، اس کا نفسیاتی اثر کر الگ رکھا ہے۔اس فون سے مختلف ہوتا ہے جسے آپ نے جان

ہنسی کے دوران، اگر ہاتھ استعمال نہیں ہو سکتے: ایک ہاتھ مخالف بازو پر رکھیں، اور دوسرا بازو قدرتی طور پر تقریباً وسط میں پھیلا ہوا رکھیں۔ یا دونوں بازوؤں کو ہلکے یہ وہ "لین" ہے جو اسے آپس میں باندھیں (محتاط انداز میں نہیں، بلکہ آزادانہ طور پر) سیکشن 1.3 میں بیان کی گئی ہے، لیکن اس میں ہاتھوں کی پوزیشن ایسی ہے جو غور طلب لگتی ہے، نہ کہ دفاعی۔

پینے کی چیز بطور سہارا (غیر الکحل والا ورژن): ایک ہاتھ میں پینے کی چیز رکھنے سے اس ہاتھ کو کوئی کام مل جاتا ہے، یہ جسم کے حرکت کے لیے قدرتی توازن پیدا کرتا ہے، اور ڈانس فلور پر یہ سب کے لیے واضح ہوتا ہے کہ 'میں یہاں موجود ہوں اور میں یہاں

آرام دہ ہوں' پانی استعمال کیا جا سکتا ہے سوڈا واٹر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے پینے کی چیز کو اس سماجی کردار کو ادا کرنے کے لیے الکحل کی ضرورت نہیں ہوتی

آپ جس شخص کے ساتھ ہیں: فون کا بہترین متبادل آپ کے ساتھ موجود شخص سے آنکھوں کا براہ راست رابطہ اور جسمانی تعامل ہے رسمی ڈانسنگ کے بغیر مل کر حرکت کرنا - توانائی کو یکساں رکھنا، حرکات کی نقل کرنا، ایک دوسرے پر رد عمل دینا - نہ صرف فون سے زیادہ دلچسپ ہے بلکہ یہ بھی ظاہر کرتا ہے کہ آپ جانتے ہیں کہ آپ کیا کر رہے ہیں

حصہ 5 — جو چیزیں واقعی میں غلط لگتی ہیں (اور جنہیں آپ صرف غلط سمجھتے ہیں)

دی سینٹیوریون: "غلط" نظر آنے کی حد آپ کے تصور سے کہیں زیادہ اونچی اور مخصوص ہے، اور یہ وہ چیزیں ہو سکتی ہیں جن کا آپ نے شاید اندازہ نہیں لگایا ہوگا۔

5.1 — وہ چیزیں جو واقعی غلط لگتی ہیں

درمان	یہ کیوں غلط لگتا ہے	یہ اقدام
ہاتھ حرکت کرتے ہیں جب موسیقی انہیں حرکت کرنے کا اشارہ دیتی ہے — "بلڈز" میں اوپر کی طرف ہاتھ کی حرکت کو شامل کریں، "ڈراپس" میں ہاتھ کو چھوڑنے کی حرکت شامل کریں، اور "بریک ڈاؤنز" میں ساکن رہنا شامل کریں۔ جو ہاتھ موسیقی کے ساتھ مل کر حرکت کرتے ہیں وہ فطری لگتے ہیں۔ جو ہاتھ ہمیشہ حرکت میں رہتے ہیں وہ بے ہنگام لگتے ہیں۔	بازوؤں کی حرکت میں جو کچھ سنا جا رہا ہے اس سے کوئی باقاعدہ ربط نہیں ہوتا۔ بازوئیں حرکت کر رہی ہیں کیونکہ انہیں کہیں جانا ہے، نہ کہ اس لیے کہ موسیقی نے انہیں ایسا کرنے کا کہا تھا۔ یہ ایسے لگتا ہے جیسے کسی کسی کو صرف اتنا بتایا گیا ہو کہ "اپنے بازوؤں کو ہلاؤ" لیکن اسے یہ نہیں بتایا گیا کہ کیوں۔	ایک پرند، ہاتھ افقی طور پر پھیلا کر، کندھے کی بلندی پر اوپر نیچے حرکت کرتا ہوا، جو موسیقی سے بے ربط ہو۔
ایک مخصوص حرکت ہر جملے کے لیے کریں، ہر دھڑکن کے لیے نہیں۔ سر کی حرکت ایک جملے کی تکمیل کا نشان ہے، دھڑکن پر رد عمل نہیں ہے۔ جسم کو دھڑکن محسوس ہونے دیں۔ سر جملوں کو مکمل کرنے میں مددگار ہو۔	تیز اور مسلسل سر ہلانا اکثر اس بات کا اشارہ ہوتا ہے کہ کوئی شخص ریتھ تلاش کرنے کی کوشش کر رہا ہے، لیکن ظاہراً اسے نہیں مل رہی۔ سر کو حرکت دینا جسم کے حرکت کرنے کی جگہ استعمال کیا جاتا ہے۔	سر کو مسلسل ہلا کر ہلانا — چاہے بیٹ کی رفتار کچھ بھی ہو۔
جب دایاں پیر آگے بڑھتا ہے، تو پورا وزن اس پر منتقل ہو جاتا ہے۔ ٹانگیں اس کی وجہ سے حرکت کرتی ہیں کیونکہ جسم کے قوانین اسے ضروری بناتے ہیں۔ اس طرح، یہ حرکت ایک دو قدمی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔	وزن کی نقل کے بغیر، حرکت مکینیکل نظر آتی ہے کیونکہ یہ مکینیکل ہوتی ہے۔ پاؤں حرکت کر رہے ہیں لیکن جسم ردعمل نہیں دے رہا ہے۔ یہ "مال میر ایم ٹی وی پرومو" کا معیار ہے — یہ رقص کے ایک خاص دور کو ظاہر کرتا ہے جو موسیقی کے ساتھ ترقی نہیں کیا۔	اٹھاون کی شفل: باری باری قدم آگے بڑھانا، لیکن وزن منتقل کیے بغیر، پاؤں فرش کے قریب رہتے ہیں، اور ہپز (اندرونی ران) حرکت نہیں کرتے۔
ایک تصویر، کمر یا سینے کی بلندی سے لی گئی، (بہتر تصویر، کم مداخلت)، فون فوری طور پر جیب میں رکھ دیں۔	جیسا کہ سیکشن 4 میں ذکر کیا گیا ہے ایک اضافی مسئلہ یہ ہے کہ فون کو آنکھ کی سطح پر رکھنے سے، اسکرین کمر میں موجود شخص کے چہرے اور جسمانی زبان کو چھپاتا ہے وہ ایک جگہ میں موجود ہوتے ہوئے بھی، کسی سکرین کے پیچھے "لاپتا" ہو جاتے ہیں، جو کہ تعامل کے لیے بنائی گئی جگہ ہے۔	فون سے فلم بندی کرتے وقت، فون کو آنکھ کی سطح پر پکڑ کر ڈی جے کی طویل عرصے تک ویڈیو ریکارڈ کرنا۔

کنارے پر جائیں اور جائزہ لیں. کنارے سے دھڑکن محسوس کریں۔ پہلے سے حرکت کرتے ہوئے فرش پر قدم رکھیں۔ کنارے سے فرش پر جانے کی حرکت، آپ کے عزم کا اظہار ہے— رقص کے ساتھ آگے بڑھیں۔	فلور کے کنارے پر موجود تشخیص کا دورانیہ قدرتی اور مفید ہوتا ہے۔ فلور کے وسط میں موجود تشخیص کا دورانیہ کسی عدم یقین کی نشاندہی کرتا ہے کہ کہاں ہونا چاہیے یہ "اسپاٹ ایلیویشن" کو دعوت دیتا ہے — جو توجہ آپ سے بچنے کی کوشش کر رہے ہیں۔	جسٹ آرائو" کا جمود— " ڈانس فلور کے وسط میں مکمل طور پر ساکن کھڑے رہنا، اور کمرے کا جائزہ لینا تاکہ کسی بھی حرکت کو کرنے سے پہلے حالات کا اندازہ لگایا جا سکے۔

۵.۲ — وہ چیزیں جو آپ کو غلط لگتی ہیں لیکن دراصل غلط نہیں ہیں۔

- تنہا اپنے کمرے میں رقص کرنا: یہ غلط نہیں لگتا۔ یہ ارادتاً کیا جا رہا ہے
- آنکھیں بند ہیں: یہ غلط نہیں لگتا۔ ایسا لگتا ہے جیسے وہ موسیقی میں مگن ہیں۔ یہ درست ہے
- چھوٹے، بار بار دہرائے جانے والے حرکتیں: اگر یہ حرکتیں باقاعدگی سے مربوط ہوں تو یہ غلط نہیں لگتیں۔ تین گھنٹوں تک ایک ہلکی سی دو قدم کی حرکت کرنے والا شخص، تیس سیکنڈ میں پانچ مختلف حرکات کرنے والے شخص سے زیادہ آرام دہ نظر آتا ہے
- یہ الیکٹرونک موسیقی ہے۔ اس میں اکثر کوئی الفاظ نہیں ہوتے
- اگر آپ اپنے آس پاس کے لوگوں سے مختلف طریقے سے حرکت کر رہے ہیں، تو یہ غلط نہیں ہے۔ موسیقی کا رد عمل ہر شخص میں منفرد ہوتا ہے۔ جو شخص دوسرے لوگوں کے کِک پر توجہ دینے کی بجائے ہائی ہیٹ پر ردعمل ظاہر کرتا ہے، وہ بھی غلط نہیں ہے— اس نے ایک مختلف پہلو دریافت کیا ہے
- پ:: یہ کوئی غلط بات نہیں ہے۔ لگتا ہے آپ نے ڈانس کیا ہے

5.3 — وہ ایک اصول جو ہر چیز کو ٹھیک کر دیتا ہے

✦ فیصلہ: عمل کریں۔ رقص کرنے کی صلاحیت کا مظاہرہ کرنے اور نہ کرنے میں تقریباً ہمیشہ ہی حرکتوں کا مسئلہ نہیں ہوتا۔ یہ اس بات پر منحصر ہے کہ کیا آپ جو بھی حرکتیں کر رہے ہیں، وہ مکمل طور پر کر رہے ہیں۔

ایک پرعزم، چھوٹی تحریک ہمیشہ ایک غیرمتعلق، بڑی تحریک سے زیادہ مؤثر ہوتی ہے۔ یہی "تانگو اصول" کا خلاصہ ہے۔ جو شخص پورے وزن اور ارادے کے ساتھ دو قدم کرتا ہے، اسی دو قدم کو پوری رات کرتا ہے، اور موسیقی کے ساتھ مل کر – وہ شخص کسی ایسے شخص سے زیادہ قابل نظر آتا ہے جو بارہ مختلف حرکات کرتا ہے، کم وزن کے ساتھ، اور اس میں واضح عدم یقین ہوتا ہے کہ آیا وہ اسے صحیح طریقے سے کر رہا ہے۔

اپنی حرکت پر مکمل یقین رکھیں۔ اس میں پوری طرح شامل ہو جائیں۔ اگلی حرکت کو وہاں سے ہی شروع کریں۔ حرکتوں کے درمیان تردد وہ جگہ ہے جہاں خود بخود ہونے والی سوچ موجود ہوتی ہے، نہ کہ حرکتوں میں خود۔

حصہ 6 — ورزش کا نقشہ: اگر آپ اسے صحیح طریقے سے کریں تو ڈانس بھی ورزش ہے

دی سینٹیڑیئن - جسم 145 بیٹ پر منٹ کی رفتار سے تین گھنٹے تک کام کر رہا ہے، یہ کچھ ایسا کر رہا ہے جانیں

ڈوپامائن اور اینڈوکانابنائڈ (اننڈامائیڈ) کے، BDNF، کی جسمانی تعمیراتی فریم ورک Recovery Kernel اخراج کے لیے اہم غیر دواؤں کے طریقوں میں سے ایک کے طور پر مسلسل ورزش کو شناخت کرتی ہے۔ تین گھنٹے تک کسی ٹیکنو ایونٹ میں شرکت کرنا — اگر جسم مکمل طور پر شامل ہو، فون سے دوری اختیار کرے تو — معنی خیز ورزش کے لیے ضروری جسمانی حد کو پورا کرتا ہے یا اس سے تجاوز کر جاتا ہے۔ سوال یہ ہے کہ کون سے حرکات کس قسم کے فوائد فراہم کر رہی ہیں۔

Recovery Kernel کا فائدہ	دل کی کارروائیوں کی شدت	مسائل میں شامل اہم عضلات	کھینچو
اینڈوکانابنویڈز کی فعالیت، مسلسل اعتدال پسند حرکت کے ذریعے۔ بی ڈی این ایف تقریباً 20 منٹ مسلسل ہلکی اور اعتدار پردہ حرکت کے بعد شروع ہوتا ہے۔	کمزور — طویل مدتی تک برقرار رہ سکتا ہے۔ یہ قلبی نظام سے زیادہ جسم کے وضع داری سے متعلق ہے۔	کواڈری سیپس، گلیٹس، اور پیروں کے پچھلے حصے (جنوں پر گھٹنے نرم ہونے کے دوران منفی وزن ڈالاجائے)۔ ہپ فلیکٹرز، جس میں وزن کو منتقل کیا جائے۔	ذا باونس (بنیادی)
ایپ سٹبلٹی کے لیے esercizi. مسلسل جانبدار وزن کی نقل حرکت، جانبدار بینڈ واک سے براہ راست مماثل ہے — گھٹنے اور ایپ کے لیے ایک چوٹ سے بچاؤ کا عملی کلب ڈانسنگ کو جانبدار استحکام کی تربیت کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔	کم سے اعتدال تک — یہ وزن کی منتقلی کے سائز اور رفتار پر منحصر ہے۔	گلوٹس (اہم: ہر وزن کی نقل کے ساتھ، کھڑے رہنے والے جانب کا گلوٹ فعال ہوتا ہے)، ہپ ایبیکٹرز، کیلوز، اور پیٹھ کے نچلے حصے کے سٹیبلائزر۔	دو قدمی طریقہ (مکمل وزن کی منتقلی.
بیٹ پر مسلسل: 150 اس حرکت سے دل کی کارروائی کے لحاظ سے یہ ایک سٹیپ کلاس کے برابر ہے۔ پنڈلی میں درد کی پریشانی (ایڈنڈم کا سیکشن بی) یہاں کچھ حد تک حل ہوتی ہے — پنڈلیاں اور کولہوں کے مسلز کو واقعی کام کرنا پڑتا elektrolites ہے۔	درمیانے سے زیادہ، 140+ BPM پر – ہارڈ ٹیکنو کی رفتار پر قدم رکھنا اصل میں پلایومیٹرک ورزش ہے۔	کیلوز (اشتعال جذب)، کوواڈریسیپس (لینڈنگ فورس)، گلوٹس (وزن کی منتقلی)، انٹیریئر ٹبیالس (لفتنگ فیز)، ہپ فلیکسرز۔	ذ پر
عمود فقری کی لچک	کمزور، لیکن ریڑھ کی	سپائنل ایریٹر، ابڈومینلز	باڈی رول (سینے سے

جو لوگ کلب میں باقاعدگی سے جسم کو حرکت دیتے ہیں، ان کا عموماً غیر فعال افراد کے مقابلے میں ریڑھ کی ہڈی کی بہتر لچک ہوتی ہے یہ حرکت ایک منظم عمل ہے جس میں ریڑھ کی ہڈی کے ہر حصے کو علیحدہ علیحدہ موڑنا شامل ہوتا ہے—یہ تقریباً یوگا میں بلی اور گائے کی حرکتوں جیسا ہے، لیکن 128 BPM کی رفتار پر	ہڈی کی حرکت پذیری کے لیے	(رول کے ذریعے کنٹرول شدہ فعال حرکت)، آبلیقز (اگر شامل کیے جائیں تو گھومنے کی حرکت)، ہپ فلیکٹرز	کول تک)
جس شخص کے ہاتھ اوپر اٹھائے ہوئے ہیں اور وہ پانچ منٹ تک اسی حالت میں ہے، وہ ڈیلٹوئڈ کی مسلسل آئسومیٹرک/توانائی والی ورزش کر رہا ہے یہ کوئی معمولی کام نہیں ہے یہی وجہ ہے کہ لمبے عرصے تک ہاتھوں کو اوپر رکھنے کے بعد جب ہاتھ نیچے کیے جاتے ہیں تو اس سے راحت محسوس ہوتی ہے، کیونکہ ڈیلٹوئڈز تھکا ہوا ہوتا ہے	کمزور، لیکن کندھے کی برداشت والی مشقیں	ڈیلٹوائڈز (سامنے اور پچھلے حصے)، ٹریپیزیس (اوپر والا حصہ)، روٹیٹر کِف سٹیبلائزرز	بازوؤں کو اوپر اٹھائیں (دنگ کے دوران ب مسلسل اوپر کی طرف (حرکت اور تھامنا
برگھائن میں چھ گھنٹے تک کھڑے رہنے کا عمل ایک مسلسل کور ورزش ہے لمبے ٹیکنو سیٹس کے بعد کمر کے نچلے حصے میں ہونے والی تھکاوٹ، صرف کھڑے رہنے کی وجہ سے نہیں ہوتی، بلکہ آگے جھکنے کے مسلسل آئسو میٹرک سکڑاؤ کی وجہ سے بھی ہوتی ہے	کم، لیکن مسلسل مرکزی عضلات کی فعال کارکردگی	کور (آئسو میٹرک - آگے کی جھکاؤ کے لیے ٹرانسورس ایبسڈومینس اور اوبلیکس سے مسلسل استحکام درکار ہوتا ہے)، ہپ فلیکٹرز، ایریکٹر اسپائنی	ایلین (تداوم والا)

6. 1 — مختلف ڈانس کے طریقوں سے کیلوری کی مقدار

ناچنے کی طرز اور جگہ کے حوالے سے معلومات	تقریباً فی گھنٹہ کیلوریز کی مقدار	معادل مشق

کھڑے ہونے کی حالت ورزش نہیں	80–120 کیلوریز فی گھنٹہ — کھڑے رہنے کے برابر	فون پکڑنا، کم سے کم حرکت (جو بہت سے تہواروں کے شرکاء کے لیے ڈیفالٹ ہے)
تیز رفتار چہل قدمی بامعنی سرگرمی	250–350 کیلوریز/ گھنٹہ	دو قدم، اعتدال سے وزن منتقل کرتے ہوئے، ہاؤس میوزک
اعتدال کی رفتار سے سائیکل چلانا یہ ایک حقیقی قلبی ورزش ہے	350–450 کیلوریز/ گھنٹہ	فل بائونس، دو قدم والا، ٹیکنو، 130–145 بی پی ایم
ایئروبکس کلاس، ٹراولنگ تیز رفتار اور مسلسل جسمانی سرگرمی	450–600 کیلوریز/ گھنٹہ	ہارڈ ٹیکنو، 145–160 BPM
HIIT (ہائی اعتدال کی سطح پر کریں (انتینسیٹی انٹرول ٹریننگ یہ وجہ ہے کہ زیادہ توانائی والا پروگراموں میں شریک افراد توقع سے زیادہ کیلوریز جلاتے ہیں، اور اسی لیے الیکٹرولائٹ کی بحالی لازمی ہے	500–700 کیلوریز/ گھنٹہ	پورے جسم کا استعمال – جسم کو گھومانا، بازوؤں کو اٹھانا، قدم جما کر کھڑا ہونا، اور مسلسل حرکت

کیلوری کی مقدار سے متعلق معلومات یہ بتاتی ہے کہ پنڈلی میں درد کیوں ہوتا ہے، elektrolite کی کمی کیوں ہوتی ہے، اور ایک طویل تہوار کے دن خوراک کتنی اہم ہے اگر جسم گھنٹے میں 500 کیلوریز استعمال کرتا ہے اور یہ چار گھنٹے تک جاری رہتا ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ جسم 2000 کیلوریز کی توانائی خرچ کر رہا ہے ویبینڈنگ اسٹینڈ سے خریدا گیا ہاٹ ڈاگ اس ضرورت کو پورا نہیں کر سکتا مزید معلومات کے لیے ایڈنڈم کے غذائی حصّے کو دیکھیں

حصہ 7 — مقابلہ کا پہلو: ہم فطری طور پر حریف ہیں اور یہ ٹھیک ہے

دی سینٹیوریون: سامنے والے کمرے میں موجود خوبصورت جسم کسی توجہ کا باعث نہیں ہیں یہ معلومات کے ماحول کا حصہ ہے

ڈانس فلور ایک سماجی میدان ہے یہ ہمیشہ سے ایسا ہی رہا ہے شکاگو کے ابتدائی ہاؤس کلب اور نیویارک کے ووگنگ بالز صریح طور پر مقابلہ کی جگہیں برلن ٹیکنو کی تاریکی اور نامعلومیت، بصری مقابلہ کے عنصر کو کم کرتی ہے، لیکن یہ اسے ختم نہیں کرتا، بلکہ یہ صرف اس چیز کو تبدیل کرتا ہے جس پر مقابلہ ہو رہا ہے (تجربہ کی گہرائی، موسیقی کا علم، جسمانی طاقت)۔

مقابلہ کی اجتماعی جہت کو نظر انداز کرنا تجربہ کو کم حقیقت پسند اور کم قابلِ استعمال بنا دیتا ہے اس کا برا راست اعتراف اسے مفید بناتا ہے:

یہ کیسے ڈانس کی مہارتوں سے منسلک ہے؟	منظور ہے کہ منشیات اس کے ساتھ کیسے تعامل کرتی ہیں	مقابلہ کی حقیقت
رقص کے اچھے مہارتیں مقابلہ کی جانب سے ایک ایسی چیز کو تبدیل کرتی ہیں جسے کنٹرول کرنا ہے، کسی ایسی چیز میں جس کے ساتھ ہم شامل ہو سکتے ہیں جو شخص حرکت کرنے کا طریقہ جانتا ہے، وہ گھبراہٹ سے مقابلہ نہیں کرتا؛ بلکہ وہ کمرے کی بصری اور جسمانی ماحول میں حصہ ڈالتا ہے جب لوگ اچھی طرح حرکت کرتے ہیں تو کمرے کی کیفیت بہتر ہوتی ہے	ایم ڈی ایم اے کی جانب سے آکسیٹوسین کے اخراج اور الکحل کے کورٹیکولیمبک نظام کو آرام دہ کرنے، دونوں ہی سماجی تشخیص کے احساس میں کمی لاتے ہیں وہ خود-شعوری جو مقابلہ کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے، اسے دواؤں کے ذریعے کم کیا جاتا ہے یہی وجہ ہے کہ ان کا استعمال اکثر سماجی رقص کے مواقع پر ہوتا ہے	لوگ ڈانس فلور پر ایک دوسرے کا جائزہ لیتے ہیں آپ کی طاقت، شکل، آپ کی حرکت، اور یہ کہ کیا آپ کو لگتا ہے کہ آپ کہاں ہیں - یہ سب کچھ سماجی طور پر ریکارڈ کیا جاتا ہے یہ کوئی بیماری نہیں ہے یہ تب ہوتا ہے جب انسان کسی اجتماعی جگہ میں اکٹھے ہوتے ہیں
موسیقی کے ساتھ فعال جسمانی سرگرمی مکمل طور پر بور ہونے کو ختم کر دیتی ہے یہ جسمانی طور پر ناممکن ہے کہ کوئی شخص جوش سے رقص کر رہا ہو، وہ بور ہو سکے جس جسم نے موسیقی کی تال کے لیے خود کو وقف کر دیا ہے، وہ بور ہونے کے لیے دستیاب نہیں ہوتا یہی جسم کے خلاف کا قدرتی جواب بور ہے	یہ مادہ مضحکتاپ کو کم کرکے اس کے جذباتی اثرات کو گھٹا دیتے ہیں بوریت موجود ہوتی ہے، لیکن یہ کم اہمیت کی حامل ہوتی ہے یہ سماجی مادوں کا ایک جائز عمل ہے—لیکن یہ وہی کام ہے جو ڈانس بغیر کسی دوا کے اخراجات کے کرتا ہے	یہ عجیب سی کیفیت: ایک مخصوص قسم کی بوریت جو نشیبوں کے درمیان آتی ہے، کسی ایسی حرکت کے دوران جو مکمل طور پر کامیاب نہیں ہو رہی، یا موسیقی کا انتظار کرتے ہوئے، یا کسی شخص کا یہ بوریت سماجی طور پر غیر آرام دہ ہوتی ہے جب دوسرے لوگ زیادہ دلچسپی لیتے نظر آتے ہیں

7.1 — کال اور جواب: سماجی رقص، لیکن اسے عجیب نہ بنائیں.

ڈانس فلور کا سماجی پہلو ایک غیر زبانی زبان رکھتا ہے اس کو سمجھنا اور اس میں حصہ لینا

- آنکھ کا رابطہ: مختصر، دوستانہ، موسیقی کی طرف مسلسل گھورنا نہیں، اور نہ ہی نظریں ہٹانا لوگوں کے درمیان ایک مشترکہ جگہ میں حرکت کرنے کے دوران ہونے والا باہمی اعتراف

کا لمحہ — جو شاید دو دھڑکنوں تک رہتا ہے — ڈانس فلور پر سماجی تعامل کی سب سے چھوٹی مکمل اکائی ہے۔

- آئینہ کی طرح حرکت کرنا: لاشعوری طور پر کسی کے قریب موجود شخص کے ساتھ مل کر حرکت کرنا ایک قدرتی انسانی رویہ ہے۔ جب یہ باہمی شعور کے ساتھ ہوتا ہے، تو یہ کلب میں دستیاب سب سے زیادہ خوشگوار سماجی تجربات میں سے ایک ہے۔ کسی بھی شخص کو دینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ قربت اور موسیقی کے ۔۔۔۔۔۔۔۔ اس کا رسمی طور پر جواب میں ظاہر ہوتا ہے۔
- دعوت: ان حالات میں جہاں پارٹنر ڈانس مناسب ہو، دعوت تقریباً کبھی بھی زبانی نہیں ہوتی۔ جسم کا تھوڑا سا زاویہ دوسرے شخص کی طرف، وزن کا ایسا شیفت جو ایک جانب جگہ پیدا کرے، اور موسیقی کے مشترکہ لمحے کے دوران مسلسل آنکھ سے رابطہ رکھنا – یہ سب الفاظ ہیں۔ رد عمل یا تو سمت میں مماثلت والا شیفت ہوتا ہے، یا پھر مسلسل دوسری سمت کا رویہ برقرار رہتا ہے۔ دونوں ہی مکمل اور درست مواصلات ہیں۔
- دائرہ: جب کسی ہجوم میں جگہ بنتی ہے اور لوگ دائرہ بنانے لگتے ہیں، تو یہ دائرہ ایک دعوت ہے۔ دائرہ میں داخل ہونا اس بات کو قبول کرنے کے مترادف ہے کہ موجود ہر شخص آپ کو دیکھ رہا ہے۔ یہ کوئی خطرہ نہیں ہے — یہ ڈانس فلور پر مائیکروفون سنبھالنے جیسا ہے۔ صرف اسی صورت میں اندر جائیں اگر آپ مکمل طور پر کسی کام کے لیے تیار ہیں۔ آپ کو کوئی غیر معمولی کام کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ کو کوئی ایسا کام کرنا ہے جو مکمل ہو۔

8. اضطراب کے نشانات میں شامل ہیں:

* بے چینی یا گھبراہٹ محسوس کرنا
* سونے میں مشکل ہونا
* دل کی رفتار تیز ہوجانا
* پسیجنا
* کمزوری یا تھکاوٹ محسوس کرنا
* غصہ یا چڑچڑاہٹ
* اداسی یا مایوسی محسوس کرنا
* خود کو نقصان پہنچانے کے بارے میں سوچنا

اگر آپ ان میں سے کوئی بھی علامت محسوس کرتے ہیں، تو براہ کرم طبی مدد حاصل کریں۔ یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ طبی مدد لینا ناکامی نہیں ہے۔

9. اگر آپ یا آپ کا کوئی جاننے والا نشے کی لت سے متاثر ہے، تو مدد دستیاب ہے۔ آپ findahelpline.com پر جا سکتے ہیں یا کسی پیشہ ور سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

کلاسیکی موو لائبریری

الیکٹرک سلائیڈ · رننگ مین · راجر رابِٹ · دی اسپن · دی ٹرین · روسی ڈول · اور ہر چیز

ڈانس انٹروپی جریاٹرک ویونیو انٹرجینرشنیل ریسکیو

ہر نسل نے کوئی نئی چیز ایجاد کی ہے۔ ہر نئی چیز آج بھی موجود ہے۔

جس شخص نے آپ کے پیدا ہونے سے پہلے ہی رقص کرنا شروع کر دیا ہے، اس کے پاس سیکھنے کے لیے بہت کچھ ہے۔ ان کے ساتھ محض نمائش نہ کریں، بلکہ ان سے سیکھیں.

حصہ 8 — کلاسیکی نقل و حرکت لائبریری

دی سینٹیوریون - یہ اقدامات اس لیے کارآمد رہتے ہیں کیونکہ وہ کام کرتے ہیں۔ انہیں جانیں۔

ہر حرکت جو اس لائبریری میں موجود ہے، وہ ایک زندہ ثقافتی نمونہ ہے۔ یہ خاص کمیونٹیوں کے ذریعے، کسی خاص موسیقی کے ماحول میں ایجاد کی گئی تھی، تاکہ وہ چیزیں بیان کی جا سکیں جنہیں الفاظ سے بیان نہیں کیا جا سکتا تھا۔ "رننگ مین" بریک ڈانس دور کی مقابلہ کی روح سے پیدا ہوئی۔ "الیکٹرک سلائیڈ" کیریبین لائن ڈانس روایات کا ایک شاخسانہ ہے۔ "راجر رابِٹ" سیاہ موسیقی کی ثقافت کے ایک خاص لمحے سے نمودار ہوا۔ ان حرکات کو جاننا، ان کی تاریخ کو جاننا ہے، یہاں تک کہ جب آپ انہیں کسی تاریک کمرے میں 128 BPM پر کر رہے ہوں۔

ہر حرکت میں درج ذیل شامل ہیں: سٹیپ کا نمونہ، بیٹم کی رینج جس میں یہ کام کرتا ہے، اس کا اصل نغمہ، اور یہ کیا چیز اسے اچھا بناتی ہے اور کیا چیز اسے غلط بناتی ہے۔

8. 1 — تشکیل اور جمالی کارروائیاں

یہ حرکات کم از کم دو افراد کے ساتھ کی جاتی ہیں اور یہ گروپس میں بہترین نتائج دیتی ہیں۔ یہ کسی بھی ڈانس فلور کا سماجی ربط ہیں— وہ حرکات جو اجتماع پیدا کرتی ہیں، نہ کہ محض نمائش۔

الیکٹرک سلائیڈ

الیکٹرک سلائیڈ، مارسیا گریفس، 1976ء یہ گانا 1980ء اور 1990ء کی دہائیوں میں ڈانس فلور کا ایک لازمی حصہ بن گیا۔

یہ کیسے معلوم ہو کہ یہ درست ہے؟	وقت	اسٹیپ پیٹرن
یہ ایک قدم نہیں، بلکہ ایک "سلائیڈ" ہے۔ پیر دراصل فرش پر حرکت کرتے ہیں – وہاں ہلکی سی رگڑ کی آواز ہونی چاہیے۔ اگر آپ اپنے پاؤں کو اوپر اٹھا کر آگے بڑھا رہے ہیں، تو آپ ایک مختلف قسم کا ڈانس کر رہے ہیں۔ اپنے پاؤں کو فرش کے قریب رکھیں۔ ہر مرحلے کے آخر میں جو لمس ہوتا ہے، وہ خاموشی کا ایک واضح نشان ہے – اسے جلدی سے مت چھوڑیں۔	90 سے 120 بیٹ فی منٹ کے درمیان بہترین کام کرتا ہے۔ یہ آر اینڈ بی، پاپ اور گوسپل کی مختلف ٹیمپوز میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ الیکٹرک سلائیڈ کو بہت سے مختلف گانوں کے ساتھ ملانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے — اس کا شمار اتنا عام ہے کہ یہ مختلف گانوں کے مطابق ڈھل جاتا ہے۔	فیز 1 — دائیں جانب: دائیں پاؤں کو دائیں طرف سلائی کریں۔ بائیں پاؤں کو اس کے پاس لائیں۔ دائیں پاؤں کو دوبارہ دائیں طرف سلائی کریں۔ بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں کے قریب رکھیں (وزن نہ ڈالیں) یہ چار گنتی ہے، دائیں جانب حرکت۔ فیز 2 — بائیں جانب: الٹائیں۔ بائیں پاؤں کو بائیں طرف سلائی کریں۔ دائیں پاؤں کو اس کے پاس لائیں۔ بائیں پاؤں کو دوبارہ سلائی کریں۔ دائیں پاؤں کو بائیں پاؤں کے قریب

لگائیں۔ چار گنتی، بائیں جانب حرکت۔ فیز 3 — پیچھے: دائیں پاؤں کو پیچھے کی طرف بڑھائیں۔ بائیں پاؤں کو پیچھے کی طرف بڑھائیں۔ دائیں پاؤں کو دوبارہ پیچھے کی طرف بڑھائیں۔ بائیں پاؤں کو دائیں پاؤں کے قریب لگائیں اور ہلائیں۔ چار گنتی، پیچھے کی جانب حرکت۔ فیز 4 — گھومنا: بائیں پاؤں سے آگے بڑھیں اور بائیں طرف ایک چوتھائی گھوما کریں۔ (اب آپ بائیں طرف منہ کیے ہوئے ہیں۔ یہ اس وجہ سے ہے کہ لائن ڈانسز کیسے کام کرتے ہیں - ہر کوئی ایک ہی سمت کا سامنا کرتا ہے اور مل کر گھومتا ہے۔		

صف بندی: سب ایک ہی سمت کا سامنا کرتے ہیں، قطاروں میں۔ الیکٹرک سلائیڈ کی طاقت بصری اتحاد میں ہے — ہر کوئی یکساں حرکت کرتا ہے، بیک وقت گھومتا ہے، اور ساتھ مل کر اگلی دیوار کی طرف جاتا ہے۔ کسی صف میں شامل ہونا آسان ہے: خود کو کسی قطار کے آخر میں رکھیں، آپ سے آگے والے شخص کو ایک چکر تک دیکھیں، پھر اگلے گھمنے پر شامل ہو جائیں۔ آپ کو اپنا اعلان کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ صرف شامل ہو جاتے ہیں۔

ٹرین / ہاتھوں سے کندھوں پر دباؤ

ٹرین / شولڈر گروو یہ کلب کا ایک لازمی حصہ رہا ہے جو کئی دہائیوں سے مقبول ہے۔

دو یا اس سے زیادہ افراد، ہر ایک اپنے سامنے والے شخص کے کندھوں پر دونوں ہاتھ رکھے گا۔ سامنے والا شخص سمت کی نشاندہی کرتا ہے۔ سبھی اس کا اتباع کرتے ہیں۔ حرکت میں وزن کا تبادلہ شامل ہوتا ہے جو زنجیر کے ذریعے ہم آہنگ ہوتا ہے— جب سامنے والا شخص اپنا وزن دائیں جانب منتقل کرتا ہے، تو وہ احساس پیچھے ہاتھوں کے ذریعے منتقل ہوتا ہے۔ یہ زنجیر ایک ہی جاندار کی طرح حرکت کرتی ہے۔

- کندھوں پر ہاتھ رکھیں، گلے پر نہیں۔ کندھے پر رکھنے سے آپ کو آرام اور استحکام محسوس ہوگا۔ گلے پر ہاتھ رکھنا غیر موزوں ہے۔ کولہوں پر ہاتھ رکھنا ایک ذاتی عمل ہے۔ کندھے سماجی طور پر محفوظ جگہ ہیں۔
- گریپ ہلکا ہوتا ہے— آرام کی حالت میں، پکڑنے کی نہیں۔ ہاتھ کندھوں کے ساتھ حرکت کرتے ہیں، بجائے اس کے کہ وہ انہیں ہدایت کریں۔
- لیڈ ٹرین کی قیادت کرتا ہے: آگے، گھومتے ہوئے، اور لوگوں کے درمیان سے گزرتے ہوئے۔ بہترین ٹرائنیں سیدھی لائن پر نہیں چلتی ہیں — وہ منحنی ہوتی ہیں، وہ پیچھے جاتی ہیں، اور وہ جگہ کے ہر کونے کا دورہ کرتی ہیں۔ یہ کانگا لائن کی طرح ہے لیکن زیادہ تنگ اور ہم آہنگ۔
- ٹرین میں موجود کھوخلی ہر شخص کی حرکت کو بڑھاتی ہے: ہر شخص اپنی پیچھے والے شخص کی حرکت کو محسوس کرتا ہے۔ زنجیر کے ذریعے ہم آہنگ حرکت ایک لہر پیدا کرتی

ہے جو خاص طور پر خوشگوار ہوتی ہے — جسم دوسرے شخص کی تال کو ہاتھوں کے ذریعے محسوس کرتا ہے اور اسے واپس بڑھاتا ہے

ہاؤس موسیقی کی نوعیت/ٹیمپو: یہ BPM 110-130 پر بہترین کام کرتی ہے یہ موسیقی اور آر اینڈ بی میں سب سے زیادہ فطری ہے، لیکن اسے کسی بھی ٹیمپو میں استعمال کیا جا سکتا ہے جہاں جماعتی حرکت ممکن ہو

روس کا ڈول

روسی ڈول / گھونسلے سازی
ایل جی بی ٹی+ کلب کلچر اور گروپ تقریبات کے مقامات

دو (یا تین یا زیادہ) افراد جو اس طرح کھڑے ہیں کہ ایک لمبا شخص چھوٹے شخص کے پیچھے کھڑا ہو، اور اپنے بازوؤں کو ہلکے سے چھوٹے شخص کی کمر یا کولہوں پر رکھے ہوئے ہو دونوں ہم آہنگی میں حرکت کر رہے ہوں یہ بالکل "متروشکا" ڈولوں کی طرح ہے – ایک کے اندر دوسرا، ایک ہی شکل لیکن مختلف سائز کا، جو ایک ساتھ حرکت کرتے ہیں

- بیرونی شخص (پیچھے والے) کو پہلے اندرونی شخص کی حرکت کے مطابق اپنا عمل ایڈجسٹ کرنا چاہیے — پیچھے سے قیادت کرنے کی کوشش نہ کریں سامنے والے شخص کا کیا کر رہا ہے، اسے محسوس کریں اور اس کے مطابق چلیں پھر آہستہ آہستہ ہم آہنگی پیدا کریں اندرونی شخص کو اس ہم آہنگی کا احساس ہوگا اور وہ آگے مڑے گا
- بازوؤں کی پوزیشن: بازوؤں کو کمر کے گرد سے پیچھے کی طرف ہلکے انداز میں رکھیں، کوئی گرفت نہیں ہونی چاہیے رابطے محض موجودگی کا اظہار ہے، کسی طرح کی پکڑ نہیں اندرونی شخص کسی بھی وقت آگے بڑھ سکتا ہے — یہ سماجی رقص ہے، قید کرنے کا طریقہ نہیں
- یہ حرکت بلندی کا فرق بڑھاتی ہے: یہ حرکت سب سے زیادہ اثر انگیز ہوتی ہے جب بلندی میں واضح فرق ہو اس میں "نیسٹنگ" کا مطلب ہے کہ چھوٹا شخص لمبے شخص کی گود میں موجود نظر آتا ہے
- روس کا ڈول پھیل سکتا ہے: ایک تیسرا شخص بیرونی شخص کے پیچھے کھڑا ہو سکتا ہے، اور انہیں اسی طرح لپیٹ سکتا ہے خوشگوار لمحات میں یہ تین یا چار سطحوں تک پھیل سکتا ہے اس کے بعد یہ ٹرین کی شکل اختیار کر لیتا ہے

جب یہ ہوتا ہے: یہ اکثر بڑے اجتماعی خوشی کے لمحات میں خودبخود ہوتا ہے اسے کسی ایسے شخص کے کمر پر ہاتھ رکھ کر شروع کیا جا سکتا ہے جو آپ کے سامنے کھڑا ہو، اور جب کوئی گانا چل رہا ہو جو آپ دونوں کو پسند ہو اگر وہ شخص پیچھے کی طرف جھکتا ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ وہ "روسی ڈول" کے لیے تیار ہے اگر وہ آگے بڑھتا ہے، تو اس کا مطلب ہے کہ وہ اس حرکت میں دلچسپی نہیں رکھتا دونوں رد عمل مکمل ہوتے ہیں

شولدرز کو چھونا (گروپ شولڈر مساج گروو)

"شولڈرز کو چھو کر جشن منانے کا تہوار اور جماعتی تقریبات کے مقامات یہ بڑی تعداد میں لوگوں کی موجودگی میں ہوتا ہے -"

یہ ویسا نہیں ہے جیسا یہ لگتا ہے۔ گروپ ڈانس میں، اس سے مراد وہ خودبخود ہونے والی اجتماعی حرکت ہے جس میں ایک دائرے یا گروہ رقص کرتا ہے جبکہ ساتھ ہی قریبی شخص کو ہلکی سی کندھے کی دبیز یا مساج بھی دیتا ہے، جو ریتھم کے مطابق ہو۔ ہر کوئی بیک وقت وصول اور عطاء کرتا ہے۔

- ایک آزاد دائرے یا لائن میں کھڑے ہوں۔ اپنا بایاں ہاتھ اپنے بائیں جانب والے شخص کے کندھے پر رکھیں۔ اپنا دایاں ہاتھ اپنے دائیں جانب والے شخص کے کندھے پر رکھیں۔ اب رقص کریں۔ جب دھن شروع ہو، تو سب ایک ساتھ ہلکے سے کندھوں پر دباؤ ڈالیں۔ چھوڑ دیں۔ اگلے دھن پر دوبارہ دباؤ ڈالیں۔
- ایک ساتھ دینے اور لینے کی کارروائی ایک خاص اجتماعی احساس پیدا کرتی ہے— آپ ایک ہی وقت میں نگہبان اور مستفید ہونے والے دونوں ہیں۔ یہ چند رقصوں میں سے ایک ہے جو حرکت کے ذریعے باہمی تعاون کو واضح طور پر ظاہر کرتا ہے۔
- پریس کی دھڑکن کو 1 اور 3 پر ہونا چاہیے، یا عبارت کے بنیادی وقت پر ہم آہنگ، ہلکا، اور ریتھم میں واضح۔
- شولڈر گروو": کچھ گروپ اس کا استعمال ڈانس کے دوران مسلسل شامل ہونے کے لیے کرتے " ہیں — ایک ہاتھ قریبی شخص کے کندھے پر، موسیقی کے ساتھ وزن بدلتے ہوئے، اور ہاتھ آہستہ سے جسم کے ساتھ حرکت کرتا ہے۔ یہ کانگا سے کم رسمی ہے، ٹرین سے کم منظم ہے، اور لائن ڈانسنگ سے زیادہ ذاتی ہے۔

8.2 — نوٹ کی دہائی کا خزانہ

یہ حرکات ایک خاص مجموعہ سے اُبھریں: موسیقی کے ویڈیوز کی بڑھتی مقبولیت، ایروبکس کلچر، دہائی کے اوائل میں نیو ویو اور پاپ کا امتزاج، اور بریک ڈانسنگ کا عروج۔ یہ ایک بصری ثقافتی لمحہ میں جڑے ہوئے ہیں۔ جب آپ ان حرکات کو انجام دیتے ہیں، تو آپ کسی چیز کی طرف اشارہ کر رہے ہوتے ہیں۔

کھینچو	اسٹیپ پیٹرن	یہ کہاں سے آیا ہے / دورانیہ	بی پی ایم / موسیقی کی صنف
ذکر نہیں ہے	یہ حرکت ہے پاؤں ایک ساتھ رکھیں۔ بائیں پیر کو تھوڑا آگے رکھتے ہوئے چھلانگ لگائیں اور دائیں گھٹنے کو پیٹ کی طرف اوپر لائیں۔ دائیں ہاتھ کو پیچھے لے جائیں۔ اسی وقت: بائیں پیر کو زمین پر رکھیں، دائیں پیر کو پیچھے پھیلاؤ اور بائیں گھٹنا اوپر اٹھائیں۔ بائیں ہاتھ کو پیچھے لے جائیں۔ یہ ایسا لگتا ہے جیسے آپ ایک جگہ دوڑ رہے ہیں لیکن کہیں نہیں پہنچ رہے ہیں۔ اہم چیز گھٹنوں کا متواتر اوپر اٹھانا ہے۔ اگر گھٹنے نہیں اٹھاتے تو یہ صرف ایک جگہ دوڑنا ہے۔ اس کے ساتھ: یہ "رننگ مین" حرکت ہے	ایم سی ہیمر اور بوبی براؤن کی جانب سے مقبول، 1988-1990۔ اس دور کے تیز رفتار ایروبکس کا اثر واضح طور پر نظر آتا ہے— یہ حرکت قلبی نظام کے لیے بہترین ہے۔ یہ حرکت اس دور کی عالمی علامت بن گئی اور برطانیہ میں ر ثقافت میں بھی اپنا مقام بنایا۔	90-120 BPM پاپ، ابتدائی ہاؤس، پاپ ٹیکنو کی رفتار پر "رننگ مین" (130+) حرکت کرنا بہت جلد جسمانی طور پر مشکل ہو جاتا ہے — یہ مناسب ہے اگر اسے تھوڑی دیر کے لیے کیا جائے، لیکن اس رفتار پر مسلسل نہیں کرنا چاہیے۔
راجر رابِٹ	پہلے پاؤں کو ایک ساتھ رکھیں۔ دائیں پیر کو پیچھے کی طرف لے جائیں جبکہ بائیں گھٹنے کو اوپر اٹھا کر چھلانگ لگائیں۔ بائیں پیر کو نیچے لائیں۔ دوبارہ دائیں پیر کو پیچھے کی طرف لے جائیں (یہ "ڈریگ" ہے)۔ دائیں پیر کو آگے لا کر بائیں پیر سے ملا دیں۔ اس حرکت کا خاص پہلو یہ ہے کہ یہ "ہپ-ڈریگ-کلوز" کا نمونہ ہے، جس میں پیر فرش پر گھسیٹ کر پیچھے جاتا ہے، بالکل صاف قدم نہیں رکھتا۔	دیر 1980 کی دہائی کا پاپ آپ۔ اس کا نام کارٹون کے کردار کی چھلانگ لگانے والی حرکت سے لیا گیا ہے۔ یہ موسیقی کے ویڈیو کلچر میں ایم سی ہیمر کے ساتھ مقبول ہوا۔ یہ حرکت ہلکی، کارٹونی اور مزاحیہ ہوتی ہے—وزن ہلکا ہوتا ہے، حرکت پرلطاف ہوتی ہے، اور رکاوٹ جان بوجھ کر رکھی جاتی ہے۔	85-115 BPM پاپ، پرانے اسکول کا آر اینڈ بی۔ "دی راجر رابِٹ" خاص طور پر پاپ آپ کے دور کی ایک حرکت ہے— یہ زیادہ تر جدید مقامات پر نوستالجیائی لگتا ہے، لیکن جب اسے مکمل جذبے سے انجام دیا جاتا ہے تو یہ ایک خوشگوار نوستالجیائی تجربہ ہوتا ہے۔
The Worm	پورے جسم کو فرش پر رکھنے کی ضرورت ہے۔ پش اپ کیوزیشن سے شروع کریں۔ اپنے گھٹنے اور سینے	بریک ڈانس کلچر، 1970 کی دہائی کے آخر سے 1980 کی دہائی۔ یہ بریکنگ کے بنیادی فلور موو	کسی بھی ٹمپسو پر، یہ حرکت ٹمپسو سے مستعطی ہے۔ اسے ایک بیان کے طور پر

پڑھیں، مسلسل ریتھم کی بجائ۔۔ اس۔ صرف ایک بار انجام دیں، مکمل طور پر کریں، اور پھر کھڑ۔ ہون۔ کی حالت میں واپس آ جائیں۔	میں س۔ ایک ۔۔۔ اب بھی ی۔ ڈانس بیٹلز میں، کچھ جک کلب ک۔ لمحاتαλστνو میں، اور جب کسی گروپ میں کوئی شخص اتنا ب۔ خوف ہوتا ۔۔ ک۔ و۔ فلور پر جان۔ کا فیصل۔ کرتا ۔۔۔	کو فرش ک۔ قریب لات۔ ہوئ۔، اپنا سر اور چھاتی اوپر اٹھائیں— حرکت آپ ک۔ سر س۔ ل۔ کر کول۔وں تک جائ۔ گی۔ پھر اپن۔ کول۔وں کو اوپر اٹھات۔ ہوئ۔، اپنا سر نیچ۔ لائیں۔ ی۔ حرکت د۔ہرات۔ ر۔یں اور آگ۔ بڑھیں۔ "ورم" ایک مکمل جسمانی حرکت ۔۔ جو فرش پر آگ۔ بڑھتی ۔۔۔ انتبا۔: ی۔ ایک ایسی حرکت ۔۔ جس میں آپ کو فرش پر پڑنا ہوگا۔ کسی کلب میں، خاص طور پر گھنٹوں ک۔ عروج پر، فرش صاف نہیں ہوتا۔ "ورم" مخصوص مواقع اور جگ۔وں ک۔ لی۔ ۔۔۔	
کم رفتار س۔ اعتدال والی رفتار – 80-110 BPM ی۔ خاص طور پر موسیقی ک۔ وقفوں یا اختتام ک۔ اوقات میں ب۔ت مؤثر ۔۔۔ خاموشی (یا تقریباً خاموشی) میں روبوٹ کی آواز خاص طور پر کارآمد ۔۔۔	فنک اور سول دور، ستر کی د۔ائی کا وسط۔ ی۔ مائیکل جیکسن ک۔ ابتدائی پرفارمنس س۔ منسلک ۔۔، اور بعد میں اس۔ بریک ڈانس دور میں مقبولیت ملی۔ "روبوٹ" حرکت ہ۔ر قسم کی لاکنگ اور پاپنگ حرکات کی جڑ ۔۔۔	ہ۔ر جوڑ کی حرکت کو الگ س۔ کریں اور ہ۔ر پوزیشن ک۔ درمیان ایک واضح مکینیکی وقف۔ رکھیں۔ روبوٹ حرکتوں پر نہیں، بلک۔ حرکات ک۔ درمیان رکن۔ پر مبنی ۔۔۔ ہ۔ر تبدیلی میں جمنا ۔۔، پھر مکینیکل طریق۔ س۔ دوبار۔ شروع کرنا ۔۔۔ کندھوں، ک۔نیوں، مچوٹیوں، کول۔وں، گھٹنوں کا ہ۔ر حص۔ الگ س۔ اور لاک ہون۔ وال۔ جوڑوں ک۔ ساتھ حرکت کرتا ۔۔۔	دی روبوٹ
88-findahelpline.com/emergency BPM ی۔ رفتار پاپ، آر اینڈ بی اور سول موسیقی ک۔ لی۔ ب۔ترین ۔۔۔ مون ووک" ایک منفرد" حرکت ۔۔۔ اگر آپ اس۔ صحیح وقت پر، صحیح گان۔ میں ایک بار کریں گ۔ تو و۔ ناقابل فراموش ہوگا۔ لیکن اگر آپ اس۔ پور۔ رات میں بار بار کرت۔ ہیں تو ی۔ ایک مکمل فنکاری بن جائ۔ گا۔	مایکل جیکسن، 1983 کا موٹاؤن 25 ٹیلی ویژن پرفارمنس۔ ی۔ تاریخ ک۔ سب س۔ مشہور ڈانس میں س۔ ایک ۔۔۔ Moves ی۔ "دی بیک سلائیڈ" نامی ایک سٹریٹ ڈانس اسٹائل س۔ ماخوذ ۔۔ جو جیکسن ن۔ باقاعد۔ بنان۔ اور اس۔ اعلیٰ سطح پر ل۔ جان۔ س۔ میں موجود scene پہل۔ فنک تھا۔	قدموں کو ایک ساتھ رکھیں، دونوں پاؤں فرش پر مکمل طور پر ہوں۔ بائیں پیر کو پیچھ۔ کی طرف سلائی۔ جبک۔ دائیں پیر ک۔ انگشتوں پر کھڑ۔ ہوجائیں۔ اسی وقت، دائیں پیر کو فرش پر لائیں۔ جب ک۔ بائیں پیر کی انگشتیں اوپر اٹھیں اور پیر پیچھ۔ کی طرف سلائڈ ہو۔ اس حرکت کا اثر ی۔ ۔۔: (1) سلائی جان۔ والا پیر فرش پر مکمل طور پر ہونا چاہی۔، (2) جو پیر اوپر اٹھ ر۔ا ۔۔ و۔ واضح طور پر انگشتوں پر ہونا چاہی۔، (3) پاؤں ک۔ درمیان وزن کا تبادل۔ مسلسل اور نرم ہونا چاہی۔۔ مائیکل جیکسن کی	دی مون ووک

	"مون والک" 70% ہاتھ کی حرکت پر مبنی ہوتی ہے— ہر سلائی کے ساتھ ہاتھوں کو حرکت دیں۔		
۔ نیو ویو، سنٹ پاپ، اور کچھ 80 کی دہائی سے متاثر موسیقی پر عمدگی کے بجائے خوشگوار انتشار پر مبنی ہے مقصد مہارت نہیں، بلکہ پروائی ہے	عملی طور پر، "مین وذآوٹ ہیٹس" کے 1982ء کی ویڈیو میں استعمال ہونے والی حرکتیں ہیں: چوڑی ٹانگوں والا انداز، بازوؤں کو کناروں کی طرف پھیلا ہوا یا اوپر اٹھایا ہوا، ایک قسم کی آزادانہ چھلانگ اور بازوئوں کو ہلانے کا نمونہ عام طور پر استعمال ہونے والے معنی یہ ہیں: جو بھی حرکت اس دور کے پرجوش، بے فکر اور تھوڑے سے قرون وسطی کے تہوار کے مزاج کو ظاہر کرتی ہے چھلانگ لگائیں۔ بازوؤں کو ہلائیں۔ چہرے کی ترتیب جسمانی ہم آہنگی کے مطابق نہیں ہوتی۔ یہی صحیح جمالیات ہے	نیو ویو، 1982-1985۔ "دی سیفٹی ڈانس" اس موسیقی کے لیے ایک مخصوص حرکت ہے جو خود کو ٹیکنو سے تھوڑا کم سنجیدہ سمجتی ہے یہ وہ پہلا قدم ہے جو کلچر نے بعد میں ری فکر خوشی کی خاصیت کو دوبارہ متعارف کرایا۔	دی سیفٹی ڈانس۔

8. 3 — نوٹ کی دھائی کا خزانہ

میں سب سے زیادہ تخلیقی ایک دھائی کا ڈانس فلور امریکی مقبول ڈانس کی تھی۔ ہپ ہاپ، آر اینڈ بی، اور ابتدائی کلب منظرنامہ سب بیک وقت نئی حرکات پیدا کر رہے تھے، اور موسیقی کی ویڈیوز نے انہیں دنیا بھر میں ہفتوں کے اندر ہی پھیلایا۔ ان میں سے بہت سی حرکات کی جڑیں افریقی اور کیریبین ثقافتوں میں ہیں، جو کہ تجارتی دور میں چھپ گئیں۔ یہ حرکات اس بات کی ساتھ انجام پانے چاہئیں کہ ان کی اصل جڑیں کہاں ہیں۔

بی پی ایم / صنف	اصل / پس منظر	اسٹیپ پیٹرن	کھینچو
85-115 BPM ۔ ہپ ہاپ، پرانے اسکول کا آر اینڈ بی۔ "کیچ پیچ" کو آج کے دور میں ایک محبت بھرے انداز میں ماضی کی یادوں کے طور پر دیکھا جاتا ہے اسے صحیح وقت اور صحیح گانے میں استعمال کریں، اور لوگ اس کی قدر کریں گے۔	ابتدائی 90 کی دھائی کا ہپ ہاپ، جسے Gucci Crew II (1987) نے مقبول بنایا۔ اس کا نام اس لیے رکھا گیا کیونکہ حرکت بازو کے ایک مخصوص انداز کو ظاہر کرتی ہے جو کسی سردرد کی طرف ہاتھ بڑھانے جیسا ہوتا ہے یہ دور کی سب سے پہچانی جانے والی حرکات میں سے ایک تھی۔ "کیچ پیچ" حرکت ہمیشہ سنجیدہ ہوتی ہے— اسے طنز کے طور پر نہیں کیا جاتا۔	قدموں کو کندھوں کی بلندی پر رکھیں، گھٹنیاں تھوڑی سی موڑیں۔ دونوں بازوؤں کو ایک ہی سمت میں جسم کے سامنے دائرے میں گھمائیں—دونوں کو یا تو گھڑی کی سمت، یا دونوں کو مخالف سمت میں —تقریباً سینے کی سطح پر۔ بازو مسلسل دائرہ نما حرکت کرتے ہیں۔ جسم بھی بازوؤں کی حرکت کے ساتھ تھوڑا سا گھومتا ہے سر بھی اسی ریتھم میں ہل سکتا ہے یہ بالکل ویسی ہے جو یہ لگتا ہے اور جب اسے مکمل طور پر کیا جاتا ہے تو یہ بالکل درست نظر آتا ہے	کپلیج پیچ
90-120 BPM ۔ ہپ ہاپ، ڈانسہال، آر اینڈ بی۔ "دی بٹرفلائی" حرکت بہترین طور پر ایک وسیع اور کم اونچائی والے انداز میں کی جاتی ہے — اگر پاؤں بہت قریب ہوں یا گھٹنے مکمل طور پر نہیں کھلتے ہیں، تو اس حرکت کا اثر ختم ہو جاتا ہے	کی دھائی کے اوائل ہے ن میں ہپ ہاپ اور ڈانسہال کا امتزاج۔ "باٹرفلائی" حرکت کی متعدد ابتداؤں میں بازو والی شکل ایروبکس کلچر سے آئی ہے، جبکہ پیروں والی شکل ہپ ہاپ اور ڈانسہال دونوں سے بیک وقت نمودار ہوئی۔ پیروں والی شکل اصل اور صحیح شکل ہے	پاؤں کو کافی کھول کر رکھیں، انگشتیں باہر کی طرف۔ گھٹنوں کو نیچے کی طرف لے جائیں اور انہیں بار بار ایک ساتھ لائیں — گھٹنے کھلتے اور بند ہوتے ہیں جیسے پروانے کے پر یہ "باٹر فلائی" کا پاؤں والا ورژن ہے، ہاتھوں والا نہیں۔ صحیح "باٹر فلائی" ٹانگوں میں ہوتی ہے چوڑی stance (وقفہ)، گھٹنوں کو باہر کی طرف اور اندر کی طرف ریتھم میں حرکت دیں۔	توتھیا
90-110 BPM ۔ ہپ ہاپ، فنک سے متاثر۔ "ذا ہمپی ڈانس" ایک اجازت نامہ ہے—یہ ڈانس فلور کو بتاتا ہے	ڈیجیٹل انڈر 1990، گرائونڈ یہ پہلی حرکتوں میں سے ایک تھی جو تعلیمی تھی۔ گانا خود آپ کو بتاتا ہے کہ حرکت کیسے کی	یہ حرکت ڈیجیٹل انڈر کے Shock G نے گرائونڈ کے نام Humpty Hump سے پیش کی تھی۔ اس میں جسم کا نچلا حصہ ہلتا ہے،	ہمپٹی ڈانس

کی مکمل سچائی اور تکنیکی خامی دونوں قابل قبول ہیں۔	جاتی ہے۔ "ہپ ہاپ ڈانس" وہ حرکت تھی جس نے اس اصول کو قائم کیا کہ ارادتاً عجیب انداز میں رقص کرنا جائز اور قابل احترام ہے۔	کولہے آگے رہتے ہیں، اور تھوڑا سا ناک کی جانب جھکاؤ ہوتا ہے، ساتھ ہی جان بوجھ کر غیر متوقع حرکتیں شامل ہیں۔ "ہپ ہاپ ڈانس" خاص طور پر ہنگام نظر آنے کے لیے بنایا گیا ہے، لیکن یہ موسیقی کے عین مطابق ہوتا ہے۔ اس میں مضحکہ موجود ہے: یہ 'بے ترتیب' حرکات بھی موسیقی کی دھن کے ساتھ ہم آہنگ ہوتی ہیں، حتیٰ کہ جب وہ افراتفری والی لگتی ہیں۔	
90-110 BPM کے ہپ ہاپ، میامی بیس، آر اینڈ بی بہترین طور پر گروہوں میں انجام دیا جاتا ہے جہاں سٹیپ کا نمونہ ایک لائن ڈانس کی طرح بصری ہم آہنگی پیدا کر سکتا ہے۔	1994، 69 Boyz کا میامی باس کا منظرنامہ "ٹوٹسے رول" ایک علاقائی رقص ہے جو موسیقی کے ویڈیو کے ذریعے قومی سطح پر مقبول ہوا۔ یہ میامی باس/بوٹی میوزک کے منفرد کردار کو ڈانس فلور کی ثقافت میں ظاہر کرتا ہے۔	دائیں جانب قدم رکھیں، بائیں پیر کو پیچھے لے جائیں، دائیں جانب قدم رکھیں، بائیں پیر کو دائیں کے پاس رکھیں۔ یہ چار گنتیوں میں کریں۔ پھر اسے بائیں جانب سے بھی دہرائیں۔ یہ پاؤں کی حرکت ہے۔ بازوؤں کا حصہ: دونوں بازو آگے بڑھیں اور ہاتھوں سے گول حرکت کریں (گول آگے کی طرف) جو کہ قدموں کے ساتھ مل جائے۔ جب قدم دائیں جانب ہو، تو بازو دائیں جانب کے گانے 69 Boyz گھومیں۔ 69 (1994) میں اس حرکت کو انجام دیتے ہوئے بیان کیا گیا ہے—یہ دور کا ایک واضح تعلیمی ڈانس گانا تھا۔	ٹوٹسے رول
90-115 BPM کے ہپ ہاپ، آر اینڈ بی۔ اس حرکت کے لیے ایک رضا مند شراکت دار کی ضرورت ہوتی ہے اور اسے عوامی جگہ پر کرنے سے پہلے تقریباً تیس سیکنڈ کا ہم آہنگی pratica کا ضروری ہے۔ آہستہ شروع کریں، وقت طے کریں، پھر اسے مکمل رفتار میں لائیں۔	کِڈ این پلی، 1988-1991۔ اس نام کی وجہ اور اسے مقبول بنانے والے جوڑی اور ان کے فلم "ہاؤس پارٹی" ہیں۔ یہ بنیادی طور پر ایک مل جل کر کام کرنے کا عمل ہے — یہ تنہا نہیں کیا جا سکتا۔ کِڈ این پلی اس دور کی مقابلے والی شراکت داری کا طریقہ ہے۔	دو افراد ایک دوسرے کا سامنا کرتے ہیں، ان کے درمیان فاصلے بازوؤں کے برابر ہے۔ شخص A اپنا شخص B دایاں پیر شخص کے بائیں پیر کی جانب مارتا ہے۔ بیک وقت اپنے شخص B دائیں پیر سے آگے بڑھتا ہے اور اس حرکت کو جاری رکھتا ہے۔ شخص A بھی پیچھے ہٹتے ہوئے اپنا بایاں پیر مارتا ہے۔ دونوں افراد پاؤں سے مارنے کا عمل بدلتے رہتے ہیں، جس سے ایک ایسا سلسلہ بنتا ہے جو انہیں الجھا دیتا ہے لیکن کوئی ٹکر نہیں ہوتی۔ چیلنج اور مہارت وقت کا	دی کِڈ این پلی

	صحیح انتظام کرنا ہے – نہ تو کسی کو لگنا چاہیے، اور ایسا لگتا ہے جیسے کک ایک دوسرے کے ذریعے گزر رہے ہیں۔		
دی مکارینا	دائیں ہاتھ کو آگے کی طرف پھیلائیں (ہاتھ نیچے کی طرف) بائیں ہاتھ کو آگے کی طرف پھیلائیں (ہاتھ نیچے کی طرف) دائیں ہاتھ کو اوپر کی طرف گھمائیں بائیں ہاتھ کو اوپر کی طرف گھمائیں دائیں ہاتھ کو بائیں کندھے پر رکھیں بائیں ہاتھ کو دائیں کندھے پر رکھیں دائیں ہاتھ کو سر کے پیچھے رکھیں بائیں ہاتھ کو سر کے پیچھے رکھیں دائیں ہاتھ کو بائیں کولہے پر رکھیں بائیں ہاتھ کو دائیں کولہے پر رکھیں دونوں ہاتھوں کو پیچھے کریں دونوں ہاتھوں کو آگے کی طرف لے جائیں کمر کو ہلائیں ایک چوتھائی گھماؤ بائیں جانب دوبارہ کریں	Los del Rio، 1993 کا یہ اصل میں فلامنکو سے متاثر ایک ہسپانوی پاپ گانا تھا 1996 میں یہ عالمی سطح پر مقبول ہوا اس دھائی کا "Macarena" سب سے زیادہ مشہور رقص ہے یہ شادیوں، کھیلوں کے ایونٹس اور ہر جگہ نظر آتا ہے جہاں لوگ مل کر ناچنا چاہتے ہیں، چاہے ان کی صلاحیت کچھ بھی ہو	بیٹم خاص طور پر 104 – اصل گانے کی رفتار یہ 95-115 بیٹم کی حد میں بھی کام کرتا ہے "مکیرینا" کسی بھی موسیقی کی صنف سے منسلک نہیں ہے – یہ ہر جگہ نظر آتا ہے جہاں یہ گانا موجود ہوتا ہے اس کی طاقت اس کی جامعیت میں ہے

8. 4 — (2000ء سے اب تک) عصری آرکائیو

معاصر مقبول ڈانس کے حرکات کا پھیلاؤ 1980 اور 1990 کی دہائیوں سے مختلف ہے - سوشل میڈیا اور مختصر ویڈیو موسیقی کے ویڈیوز کی جگہ لے چکے ہیں، جو اب بنیادی ترسیل کا ذریعہ ہیں۔ ایک حرکت کو 48 گھنٹوں میں پوری دنیا میں جانا جا سکتا ہے۔ اس کی مقبولیت کا دورانیہ کم ہوتا ہے لیکن یہ حرکات اکثر پرانی روایات سے متاثر ہوتی ہیں، جو انہیں ان کی وائرل پیدائش سے زیادہ گہرائی دیتی ہیں۔

بی پی ایم / صنف	اصل / یہ کس چیز کا حوالہ دیتا ہے	اسٹیپ پیٹرن	کھینچو
80-110 BPM ہپ ہاپ، ٹراپ، آر اینڈ بی "دی ڈوگی" ایک سست رقص ہے — تیز BPM پر یہ اپنی شناخت کھو بیٹھتا ہے کیونکہ اس میں کندھوں کی حرکت کو واضح طور پر محسوس نہیں کیا جا سکتا	کلی سواگ ڈسٹرکٹ، 2010 یہ نام رپر لِل ویل کے پہلے گانے 'مائی ڈوگی' (2007) سے لیا گیا ہے۔ 'ڈوگی' نائنٹیز کے ہپ ہاپ کی "سواگ واک" کا ذکر کرتا ہے، جسے اس کے بنیادی عنصر تک کم کیا گیا ہے: کندھے کو ہلانا جو اعتماد اور آرام کا اظہار کرتا ہے۔	وزن کو بائیں طرف منتقل کریں۔ بائیں کندھے کو آگے اور نیچے کی طرف جھکنے دیں جب وزن بائیں طرف جائے—یہ کندھے کا ایک ہلکا سا جھکاؤ ہوگا۔ اسی طرح، دائیں جانب بھی عمل کریں۔ اہم چیز کندھے کا جھکاؤ ہے، پائوں کی حرکت نہیں۔ پائوں نسبتاً ساکن رہتے ہیں۔ یہ حرکت مکمل طور پر دھڑ اور کندھوں کے آگے پیچھے گھومنے سے ہوتی ہے، ہر بار ایک کندھا نیچے جاتا ہے۔	ڈیگی
80-110 BPM ہپ ہاپ، آر اینڈ بی، ٹریپ۔ یہ حرکتیں "وِپ/نے نے" سیریز کی دیگر حرکات کے ساتھ مل کر استعمال کی جاتی ہیں۔	سیلینٹو، 2015 "نی نی" ڈانس ایک کردار وانڈا سے آیا ہے جو ٹی وی شو 'مارٹن' میں تھی — اس کردار کی مخصوص حرکت اور جھولنے کا انداز اٹلانٹا کے ہپ ہاپ حلقوں میں ایک رقص کے نمونے کے طور پر مقبول ہوا، جس کے بعد سیلینٹو نے اسے مزید منظم کیا۔	قدموں کو الگ رکھیں۔ دائیں ہاتھ کو سر کے اوپر سیدھا اٹھائیں، کہنی تھوڑی سی موٹی اور کلائی ڈھیلی۔ جسم کا دایاں حصہ ہاتھ کے ساتھ تھوڑا سا اُٹھ جائے۔ بازو اور جسم دائیں جانب حرکت کریں گے، جبکہ پاؤں ہلتے رہیں گے۔ بنیادی طور پر: ایک ہاتھ اوپر، جسم اس کے نیچے حرکت کرتا ہے، اور پاؤں ہلتے ہیں۔ "Nae Nae" خاص طور پر اُٹھائے گئے بازو کی ڈھیلی کیفیت کے بارے میں ہے — کلائی اہم جز ہے۔	ذا نی نی
100-130 BPM یہ ایک ورسٹائل رقص ہے جو بچوں کی سالگرہ پارٹیوں سے لے کر تہوار کے اسٹیج تک مختلف مواقع پر	راسل ہارننگ ('بیک پیک کیڈ')، 2017 — جب انہوں نے ایس این ایل میں پرفارم کیا تو یہ بہت زیادہ پھیل گیا۔ "دی فلوس" پہلی ایسی ڈانس ہے جو مکمل	دونوں بازوؤں کو دائیں جانب حرکت دیں جبکہ ایک ساتھ بائیں جانب ہپ کو حرکت دیں۔ (بازو اور ہپس مخالف سمتوں میں جائیں)۔ دونوں بازوؤں کو	دی فلوس

استعمال ہوتا ہے ایک ایسی "ہے"دی فل رقص ہے جو نسل کے لحاظ سے مخصوص ہے، جس طرح کے "الیکٹرک سلائیڈ" نہیں ہے یہ رقص 2017 کے بعد کے دور کا مظہر ہے	طور پر سوشل میڈیا سے شروع ہوئی اور حقیقی طور پر ہر جگہ مقبول ہوئی۔ اس میں ہپ ہاپ کی 'آئزولیشنز' تکنیک کا حوالہ دیا گیا ہے: جسم کے اوپر اور نیچے حصوں کو ایک ساتھ مخالف سمتوں میں حرکت دینا۔	مرکز سے گزرتے ہوئے بائیں جانب حرکت دیں جبکہ دائیں جانب ہپ کو حرکت دیں۔ یہ ترتیب تیز ہوتی ہے — ہر حرکت کے دوران بازو سامنے سے عبور کرتے ہیں، اور ہر بار مرکز سے گزرتے ہیں۔ رفتار ہی اہم ہے: جتنی تیزی سے آپ "فلوس" کریں گے، بصری اثر اتنا ہی زیادہ متاثر کن ہوگا۔	
130-150 BPM کی الیکٹرونک موسیقی، خاص طور پر ہاؤس، ٹیکنو اور ٹرانس کی سخت قسمیں۔ "شفل" کو الیکٹرونک موسیقی کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے، جس طرح "رننگ مین" اور "کبیج پیچ" نہیں ہیں۔	ملبورن، آسٹریلیا، 1980 کی دہائی کے آخر میں رواج کا منظر یہ 2000 اور 2010 کی دہائیوں میں ای ڈی ایم فیسٹیول کلچر کے ذریعے عالمی سطح پر مشہور ہوا۔ یہ چند ڈانسز میں سے ایک ہے جو رواج کے منظر نامے میں خود ہی پیدا ہوئے، ہپ ہاپ یا پاپ موسیقی سے نہیں۔	دائیں پیر کو آگے کی طرف حرکت دیں جبکہ بائیں پیر کو دائیں پیر کے ساتھ لائیں۔ دائیں پیر کو پیچھے لے جا کر، جسم کو پھیلائیں۔ بنیادی قدم یہ ہے: کِک-اسٹیپ، کِک-اسٹیپ — پیز کو باقاعدگی سے تبدیل کریں اور اس میں ایک خاص لچکدار کیفیت موجود ہو۔ ایڈوانسڈ ورژن میں رننگ مین کی بازوؤں کی حرکت اور پیچیدہ فٹ ورک کی مختلف تکنیک شامل ہیں۔ "شفل" خاص طور پر فرش پر کرنے والا عمل ہے — پیز زمین کے قریب رہتے ہیں اور ان میں ایک سلائیڈنگ کیفیت ہوتی ہے	ملبورن شفل
90-120 BPM کی ہپ ہاپ، ٹریپ، "The Woah" اثر ان گانوں میں بہترین کام کرتا ہے جن میں واضح اور الگ تھلگ بیٹ یا سنائر کے نشانات موجود ہوں جو ایک واضح "ہڑ دھڑ" کی آواز فراہم کرتے ہیں جس پر اسے ہم آہنگ کیا جا سکے۔	اصل میں، چارلوٹ، NC کے ہپ ہاپ حلقوں سے تعلق رکھتا ہے، 2019 کے سوشل میڈیا پر وائرل طور پر مقبول ہوا۔ "دی وے" رقص کی تکنیک "لاکنگ" سے ماخوذ ہے جو 1970ء کی دہائی کے فنک ڈانس میں استعمال ہوتی تھی—جس میں پورے جسم کو تیز طریقے سے دھڑکن کے ساتھ روک کر ایک مخصوص لمحے کو دہرایا جاتا ہے۔	ایک مضبوط دھڑکن پر (عام طور پر ایک بیٹ یا اسنیر کی آواز)، تمام حرکتیں روک دیں اور جسم کو ایک فریز پوزیشن میں لاک کریں۔ پھر، فوری طور پر حرکت کی طرف واپس جائیں۔ "وہ" یہ فریز اور لاک ہے، نہ کہ اس کے آس پاس کی حرکت۔ وقت بہت اہم ہے: لاک بالکل دھڑکن پر ہونا چاہیے، ایک بیٹ تک جاری رہنا چاہیے، اور پھر اسے چھوڑ دینا چاہیے۔	واوہ

8. 5 — دی لاطینی آرکائیو

لاطینی رقص کی روایات، بلا شبہ، عصری ڈانس فلور کلچر میں سب سے قدیم اور مسلسل ترقی یافتہ عناصر ہیں۔ سالسا، کمبیا، میرینگو، باچٹا، اور ان کے مشتقات نے کئی نسلوں میں الیکٹرونک موسیقی اور کلب کلچر کو متاثر کیا ہے۔ یہ لاطینی مقامات کے لیے مخصوص حرکات نہیں ہیں بلکہ یہ وہ ٹولز ہیں جو مختلف انواع میں استعمال کیے جا سکتے ہیں جب انہیں مناسب طریقے سے ڈھالا جائے۔

حرکت / انداز	ضروری عنصر	یہ کیسے ایک غیر لاطینی ڈانس فلور پر منتقل ہوتا ہے؟	دل کی دھڑکن کی شرح کا دائرہ
میرینگ مارچ	لاطینی رقص میں شمولیت کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے: بائیں پیر کو ایک پر جگہ پر رکھیں (1)، دائیں پیر کو ایک پر جگہ پر رکھیں (2)، اور اس کو دہرائیں۔ یہی اصل بات ہے راز یہ ہے کہ ہر قدم کے ساتھ، تھوڑا سا وزن اپنے پاؤں کی انگلیوں پر منتقل کریں، جس سے آپ کا وہ جانب کا ہپ قدرتی طور پر اوپر اٹھ جائے گا۔ "میرنگو مارچ" میں، آپ اپنے ہپس کو حرکت دیتے ہوئے جگہ پر چلتے ہیں۔ اس میں یہ حد مختلف طریقے ہیں، لیکن یہ یہاں سے شروع ہوتا ہے	میرینگ سٹیپ تقریباً ایک عالمی سطح پر مقبول آغاز کی دھن ہے یہ 100-120 BPM کی رفتار میں بہت سے غیر لاطینی کلبوں کے لیے موزوں ہے میرینگ میں ٹانگ کو جو حرکت دی جاتی ہے، وہ براہ راست ہاؤس میوزک میں استعمال کی جا سکتی ہے اگر آپ میرینگ سٹیپ کو کسی ہاؤس ٹریک میں شامل کریں گے، تو اس کا ریتھم درست ہو جائے گا	بیٹم 100-130 میرنگ، بچاٹا، اور کچھ ہاؤس موسیقی کوئی بھی شخص 30 سیکنڈ کی تربیت میں اس میں حصہ لے سکتا ہے
کومبیا سٹیپ	کمبا ایک خاص قدم پر مبنی ہے: ساتھ-کنارہ-ساتھ-کنارہ، جس میں ایک پیر ہمیشہ تھوڑا سا پیچھے رہ کر اٹھایا جاتا ہے بائیں پیر بائیں جانب پڑتا ہے، دائیں پیر پیچھے رہتا اور اس کے پاس ہی پڑتا ہے، بائیں پیر دوبارہ بائیں جانب پڑتا ہے، دائیں پیر پیچھے رہتا اور بند ہوجاتا ہے یہ "پیچھے رہنے" والی حرکت ہی کمبا کو منفرد بناتی ہے	کمبیا، مناسب رفتار پر (80-110 BPM)، بہت سے آر اینڈ بی اور ہپ ہاپ کے ماحول میں بالکل فٹ بیٹھتا ہے کمبیا کے قدم میں موجود تاخیر ایک ایسا احساس پیدا کرتی ہے جو ٹریپ اور سست ہپ ہاپ کی تمپوز کو پورا کرتا ہے	کمبیا، 75-110 BPM کچھ ہپ ہاپ، اور آر اینڈ بی کولمبیائی اور میکسیکن کمبیا میں اس قدم کے تھوڑے مختلف ورژن ہیں— دونوں درست ہیں اور دونوں قابلِ نقل ہیں
سالسا کی بنیادی باتیں	سالسا کی بنیادی حرکت چھ قدم ہیں جو آٹھ دھڑکنوں پر کیے جاتے ہیں۔ بائیں پیر سے آگے بڑھیں (1)، دائیں پیر کو جگہ پر رکھیں (2)، مرکز میں پیچھے ہٹیں (3)، تھوڑی دیر کے لیے رک جائیں (4) دائیں پیر سے پیچھے ہٹیں (	سالسا کی بنیادی حرکات اکثر غیر لاطینی ثقافتوں کے کلبوں میں براہ راست استعمال نہیں ہو پاتیں، کیونکہ اس کا وقت بہت مخصوص ہوتا ہے اور یہ زیادہ تر الیکٹرانک موسیقی کے ساتھ مطابقت نہیں	160-220 BPM لیکن اسے (روایتی) – 3-2-1 پر شمار کیا جاتا ہے، اس لیے یہ عملی طور پر 80-110 BPM پر محسوس ہوتا ہے سالسا خود ایک موسیقی کی صنف

□□□	رکھتا□ جو چیز منتقل □وتی □□ و□ □□ □ر قدم پر □پ کو حرکت دین□ کا اصول اور رقص میں وقف□ کو شامل کرنا□ دونوں اصول مختلف انواع میں بھی لاگو □وت□ □یں□	5)، بائیں پیر کو جگ□ پر رکھیں (6)، مرکز میں آگ□ بڑھیں (7)، تھوڑی دیر ک□ لی□ رک جائیں (8). 4 اور 8 پر □ون□ وال□ وقف□، قدموں جتن□ □ی ا□م □یں— □□ی و□ چیز □□ جو سالسا کو حرکت دین□ والی طاقت دیتی □□، بجائ□ اس ک□ ک□ □□ ایک خشک اور ب□ جان حرکت □و□ □ر حرکت □پ س□ شروع □وتی □□□	

8. 6 — "دی اسپن"

اس کے اپنے ہونے کی وجہ سے کیونکہ یہ اپنا الگ سیکشن مستحق ہے

اسپن، کسی بھی ڈانس فلور پر، کسی بھی بیٹم میں، اور کسی بھی موسیقی کی صنف میں، سب سے زیادہ عام دستیاب حرکت ہے ہر ثقافتی رقص میں اس کا ایک ورژن موجود ہے ہر مہارت کے حامل شخص کے لیے اس کے کچھ نہ کچھ ورژن کرنا ممکن ہے اور یہ تنہا ناچنے والے کے لیے خوشی کی فوری ترین جسمانی نشاندہی ہے

تنوعات	یہ کیسے معلوم ہو کہ یہ درست ہے؟	بنیادی طریقہ کار
ہاف اسپن: 180 ڈگری سب سے آسان موسیقی کے تبدل کے دوران کسی نئی سمت کا سامنا کرنے کے لیے اس کا استعمال کریں۔ فل اسپن: 360 ڈگری یہ معیاری ہے اسے واضح دھڑکن پر انجام دیں— عام طور پر ایک عبارت کی پہلی دھڑکن پر— اور اگلے عبارت کی پہلی دھڑکن پر اتریں۔ ڈبل اسپن: دو مکمل گھومنے مناسب رقص کی رفتار پر یہ ممکن بنانے کے لیے بازوؤں کو مضبوط رکھنا ضروری ہے اگر آپ سنگل اسپن میں اچھے نہیں ہیں تو اس کوشش نہ کریں۔ پارنر-اسسٹڈ اسپن: ایک شخص دوسرے کا ہاتھ پکڑتا ہے، اور جو شخص گھوم رہا ہوتا ہے وہ ابتدائی حرکت حاصل کرنے کے لیے بازو استعمال کرتا ہے یہ تکنیک سوینگ، سالسا، لوک ڈانس اور کلب ڈانس میں ہر جگہ استعمال ہوتی ہے	وہ جگہ تلاش کریں جو آپ کے سامنے ہو اور گھومتے وقت اپنی نظریں اس پر جتنی ممکن ہو سکے جما رکھیں، اور آخری لمحے میں اپنا سر گھمائیں تاکہ اسے دوبارہ تلاش کر سکیں۔ اسے "اسپاٹنگ" کہا جاتا ہے اور یہ رسمی رقص میں چکروں کے دوران چکر آنے سے بچاتا ہے ایک اچھی طرح سے "اسپاٹ" کیا گیا چکر صاف طریقے سے مکمل ہوتا ہے اگر "اسپاٹ" نہ کیا جائے تو چکر ہلنے کے ساتھ ختم ہوتا ہے لینڈنگ: چکر کو مکمل ہونا چاہیے – جہاں آپ اتارنا چاہتے ہیں وہاں جائیں، وہاں پہنچیں اور ٹھہریں۔ جو چکر آہستہ آہستہ ختم ہوتا ہے وہ بے قابو ہونے جیسا لگتا ہے جو چکر مکمل طور پر اترتا ہے وہ ایک فیصلے کی طرح نظر آتا ہے	بائیں پیر پر کھڑے ہوں دائیں پیر کو تھوڑا سا آگے بڑھا کر گھومنے کی حرکت پیدا کریں۔ بائیں پیر کو مرکز کے طور پر استعمال کریں۔ بازوؤں کو جسم کی طرف لائیں (سینے کے پاس یا جسم کے کناروں کے قریب) تاکہ گھومنے کی رفتار بڑھے—یہ زاویہ کا قانون ہے: جب کسی چیز کا وزن گھومنے کے محور کے قریب آتا ہے، تو اس کی گھومنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے جب گھومنا کم ہو جائے تو بازوؤں کو چھوڑ دیں تاکہ اگلے قدم پر صاف طریقے سے رک سکیں۔

جب موسیقی کا ایک حصہ دوسرے میں تبدیل ہو رہا ہو جب موسیقی کوئی ایسا پیغام دیتی ہے جسے آپ اپنے جسم کے ذریعے ظاہر کرنا چاہتے ہیں۔ جب ڈانس فلور پر جگہ کافی ہو اور آپ گھوم سکتے ہوں گھومنا کسی بھی وقت ممکن ہے — یہ ڈانس فلور کی حرکات کا ایک خودکار اظہار ہے

8.7 — ووگنگ اور بال روم: وہ آرکائیو جو یہاں ہونی چاہیے

ووگنگ، ہارلم بال روم کا منظر، 1960 کی دہائی سے اب تک یہ "پاریس از برننگ" (1990) کے ذریعے عالمی سطح پر پھیلایا گیا اور اب بھی گلوبل بال روم کمیونٹی میں جاری ہے

وگنگ کو اس لائبریری میں اپنا الگ حصہ ملنا چاہیے کیونکہ یہ بیسویں صدی کی سب سے مکمل "رقص LGBTQ+ کے ذریعے شناخت کا اظہار" کی روایت ہے، یہ خاص طور پر سیاہ فام اور لاطینی امریکی افراد کی تخلیق ہے، اور اس نے مڈونا کے 1990 کے مقبولیت کے دور سے لے کر آج کل دنیا بھر میں سرکٹ پارٹیوں میں نظر آنے والے ہر قسم کے "رن وے واک کو رقص" تک ہر چیز پر اثر ڈالا ہے۔

سٹائل	اہم خصوصیت	یہ جس بھی شخص اسے پڑھتا ہے، اسے کیا سکھاتا ہے
پرانا طریقہ	تیز زاویوں والی تصاویر، پوز جو تھامے رکھے جاتے ہیں اور پھر فوری طور پر اگلے پوز میں تبدیل ہوجاتے ہیں۔ حرکت جو ویگ میگزین سے لیے گئے فیشن کے پوز کی نقل کرتی ہے — نام بالکل عین مطابق ہے۔ لائن اور زاویے میں انتہائی درستگی۔	وضعیے ایک انتخاب ہے۔ اسے بھرپور اعتماد کے ساتھ اپنائیں۔ وضعیے کی خوبصورتی نہیں، بلکہ اس کے لیے کیے جانے والے عزم ہی تکنیک ہے۔
نیا طریقہ	کنٹورشن عناصر، ربڑ جیسے جوڑوں سے ہونے والی حرکات، انتہائی زاویے جو انسانی لچک کی حدود کو چیلنج کرتے ہیں۔ جسمانی طور پر مشکل کاموں کے مکمل اور بہترین طریقے سے انجام پانے کا مظاہرہ۔	جسم آپ سے زیادہ صلاحیتوں کا حامل ہے۔ "نیو وے" کے اثر نے مین اسٹریم ڈانس میں ایسی جسمانی حرکات کی ایک نسل کو جنم دیا جو ورنہ موجود نہ ہوتی۔
وگ فیم	نرمی، دلکشی، اور زنانہ پن جو پورے جسم کے ذریعے ظاہر ہوتے ہیں۔ پانچ عناصر: کیٹ والک (چَلنا)، ڈک والک، ہینڈ پرفارمنس، فلور پرفارمنس، اسپن اور ڈپ۔ ہر عنصر کا علیحدے سے جائزہ لیا جاتا ہے بال روم مقابلے میں۔	"ڈِپ" – فرش پر ایک کنٹرول شدہ اور ڈرامائی انداز میں گرنا – یہ ووگ فیم کا لازمی اختتامی حصہ ہے۔ یہ کھیلوں جیسا، شائستہ اور مکمل طور پر لگن سے کیا جانے والا عمل ہے جو "ڈِپ" غیر یقینی ہو وہ "ڈِپ" نہیں ہے جو "ڈِپ" مکمل لگن کے ساتھ کیا جائے وہ ایک تماشہ ہے۔

براہ کرم متن فراہم کریں

۸.۸ - ۸.۱۱

کاٹنگ شیپس، شفل، ٹی-سٹپ، ایکس-سٹپ، رننگ مین (الیکٹرونک)، ڈی این بی، ہاکن، مز، ڈب سٹیپ

آئرش سٹیپ · دی بون فائر · دی پلانٹ · Clog

یہ وہ حرکات ہیں جو ڈانس فلور نے خود ایجاد کی ہیں

یہ موسیقی کے لیے ایک ایسی جسمانی زبان ہے جو پہلے کبھی موجود نہیں تھی۔ یہ موسیقی کے ان سماجوں سے آئی ہے جن کو اس کی ضرورت تھی۔

حصہ 8.8 — الیکٹرانک سب کلچرز آرکائیو

دی سینٹیوریون: ہر صنف نے اپنی الگ تحریک پیدا کی۔ موسیقی کو ایک ایسی جسمانی ردعمل کی ضرورت تھی جو ابھی تک موجود نہیں تھا۔ یہ اس کا نتیجہ ہے۔

بر خلاف سیکشن 8.2 سے 8.4 میں موجود حرکات کے، جو کہ ہپ ہاپ، پاپ اور آر اینڈ بی سے اُبھریں اور جو مین اسٹریم میڈیا کے ذریعے پھیلائی گئیں، اس سیکشن میں موجود حرکات کو خاص کمیونٹیز نے ایجاد کیا تھا جنہوں نے الیکٹرونک موسیقی کے مناظر بنائے تھے۔ یہ حرکات موسیقی کے ویڈیوز میں نہیں دکھائی گئیں۔ یہ شخص سے شخص، جگہ سے جگہ، اور ایک منظر سے دوسرے منظر تک پھیلی۔ کچھ حرکتوں کا نام لینے میں کئی دہائیاں لگیں۔ بعض اوقات ان کی وضاحت اب بھی نمائش کے ذریعے کی جاتی ہے، بجائے اس کے کہ انہیں سکھایا جائے۔

کٹنگ شیپس

کیٹنگ شیپس: برطانیہ کے الیکٹرونک موسیقی کے منظرنامے – گیراج، ہاؤس، یوکے فنکی، الیکٹرونک – 1990 کی دہائی سے اب تک

کٹنگ شیپس ایک واحد حرکت نہیں ہے۔ یہ ایک مخصوص فلسفہ ہے جو برطانیہ کے الیکٹرونک موسیقی کلچر سے متعلق ہے۔ "شیپس" وہ جیو میٹریکل نمونے ہیں جو جسم فضا میں بناتا ہے — زاویے، لکیریں، اور خاص پوزیشنیں جنہیں اعضاء تشکیل دیتے ہیں اور پھر ان کے درمیان تبدیل ہوتے ہیں۔ "کٹنگ" ان تبدیلیوں کو دھڑکن کے ساتھ تیز اور درست طریقے سے کرنے کی کارروائی ہے۔

کٹنگ شیپس" کی ثقافت ایک بصری ثقافت ہے— یہ ان ماحولوں سے اُبھر کر سامنے آئی جہاں لوگ " ایک دوسرے کو قریبی فاصلے پر رقص کرتے ہوئے دیکھتے تھے اور تمام تر خوبیوں میں، خاص طور پر، درستگی اور موسیقی کو سب سے زیادہ اہمیت دیتے تھے جو شخص "کٹنگ شیپس" کرتا ہے، وہ

ہمیشہ مخصوص موسیقی کے لمحے کا جواب دیتا ہے، اور کبھی بھی کسی طے شدہ نمونے کی تکرار نہیں کرتا۔

عنصر	یہ کیا مطلب ہے؟	یہ کیسے تیار کریں؟
شکل	ایک مخصوص زاویے پر جسم کی ترتیب جو ایک یا دو دھڑکنوں کے لیے رکھی جاتی ہے، اور پھر اگلے مرحلے میں منتقل ہو جاتی ہے۔ بازو ایک خاص زاویے پر ہوتا ہے۔ جسم کا مرکزی حصہ ایک خاص زاویے پر جھکا ہوا ہوتا ہے۔ ٹانگیں ایک خاص انداز میں کھڑی ہوتی ہیں۔ یہ شکل میں ایک جیومیٹری کی موجودگی ہوتی ہے — یہ کوئی بے ترتیب حالت نہیں ہے، بلکہ یہ ایک متعمدانہ اور سوچ سمجھ کر بنائی گئی صورتحال ہے۔	آئینے میں اپنے جسم کو دیکھیں جب آپ موسیقی سن رہے ہوں، وہ پوزیشنیں تلاش کریں جو آواز کے مطابق ہوں۔ ہر پوزیشن کو ایک دھڑکن تک تھامیں، پھر اگلے پر جائیں۔ وہ شکلیں جو مناسب ہیں وہ ہیں جنہیں آپ دیکھتے ہیں اور سوچتے ہیں: "ہاں، یہی اس موسیقی کی آواز ہے ابھی۔"
کاٹ	شکلوں کے درمیان تبدیلی۔ کاٹ تیز ہوتی ہے — یہ دھڑکن پر ہوتا ہے، دھڑکنوں کے درمیان نہیں ہوتا۔ آپ شکل A میں ہیں، پھر اگلے جملے کی پہلی دھڑکن پر، آپ شکل B میں ہوتے ہیں۔ کوئی تدریجی تبدیلی نہیں ہوتی۔ کاٹ اس موسیقیاتی واقعے کے ساتھ یکساں ہوتی ہے جو اسے رونما ہونے کا باعث بنتا ہے۔	ابتدا میں شکلوں کی فکر نہ کریں۔ کسی بھی طرح کھڑے ہوئیں۔ ایک مضبوط دھن پر: اپنے جسم کے ہر حصے کو یک ساتھ تبدیل کریں۔ ہاتھ نیچے سے اوپر جائیں۔ وزن دائیں سے بائیں۔ سر موڑیں۔ سب کچھ ایک ساتھ، دھن پر۔ یہی "کٹ" ہے جب یہ حرکت قدرتی لگنا شروع ہو جائے تو شکلیں شامل کریں۔
موسیقی کے لیے حساسیت	کٹنگ شیپس خاص طور پر کوئی ترتیب نہیں ہے۔ ایک ہی شخص ایک ہی گانے میں مختلف راتوں کو مختلف شیپس کاٹتا ہے کیونکہ یہ شیپس اس وقت موسیقی کے ساتھ ملتے ہیں — جیسے کہ ڈراپ، بلڈ، یا کسی مخصوص سینتھ کی آواز جو تیسرے بیٹ پر آتی ہے، یا وہ باس نوٹ جو غیر متوقع طور پر آتا ہے۔	موسیقیاتی واقعات پر توجہ دیں جو رد عمل کا مطالبہ کرتے ہیں۔ ایک تیز سینتھ کی آواز کو کسی تیز اور اوپر کی طرف حرکت کرنے والی چیز کی ضرورت ہوتی ہے۔ کم باس کی آواز کو کسی بھاری اور نیچے کی طرف حرکت کرنے والی چیز کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک بلڈ (ترکیب) جسم میں توانائی کے جمع ہونے کا اشارہ ہے۔ اپنے حرکات کو ان واقعات کے مطابق کریں، گھڑی کے مطابق نہیں۔

بیٹ کی رفتار: 118–135 بی پی ایم – یو کے گیراج، یو کے ہاؤس، یو کے فنکی، کچھ یہ وہ ٹمپو رینج ہے جہاں موسیقی کے واقعات کافی بار ہوتے ہیں تاکہ ان کے درمیان کاٹ لگائی جا سکے، لیکن یہ اتنی سست بھی نہیں ہے کہ ہر شکل کو واضح طور پر دیکھا اور سمجھا جا سکے۔

کی جمالیات "کٹنگ شیپس" ایک Boiler Room لندن کے کلب، یوکے گیراج ایونٹس، اور خاص قسم کے موسیقی کے ذوق اور ڈانس فلور کی پیچیدگی سے منسلک ہے۔ یوکے الیکٹرونک ایونٹ میں "کٹنگ شیپس" کرنے والا شخص ناظرین کے لیے پرفارمنس نہیں کر رہا ہوتا ہے، بلکہ وہ موسیقی سے گفتگو کر رہا ہوتا ہے جسے ناظرین سننے کے لیے مدعو ہوتے ہیں۔

ملبورن شفل: مکمل تکنیکی اصطلاحات

ملبورن شفل:

* ملبورن، آسٹریلیا کی زیر زمین ریو پارٹیوں کا منظرنامہ — 1980ء کے آخر میں
* 2010ء کی دہائی میں ای ڈی ایم (EDM) کے ذریعے عالمی سطح پر پھیلاؤ

اس گائیڈ کا سیکشن 3 بی پی ایم میپ میں شامل "شفل" کے بارے میں تعارف کرواتا ہے۔ یہ سیکشن مکمل تکنیکی اصطلاحات فراہم کرتا ہے۔ "شفل" اقدامات کا ایک ایسا سلسلہ ہے جو ایڑھی اور انگشت کی حرکت، فرش سے متعلق ایک خاص کیفیت، اور ایک لغزنے والی حرکت کی خصوصیات سے متحد ہوتا ہے، جو اسے الیکٹرونک موسیقی کے تناظر میں موجود دیگر تمام ڈانس فلور حرکات سے مختلف بناتا ہے۔

ٹی سٹیپ - فاؤنڈیشن

کیا یہ صحیح نظر آتا ہے؟	اہم تکنیکی جزو	اسٹیپ پیٹرن
ہموار، لچکدار اور پ حرکت جسم ایک ہی سطح پر رہتا ہے — اوپر نیچے نہیں ہلتا وزن کا تبادلہ عمودی نہیں، بلکہ افقی ہوتا ہے۔ بازو قدرتی طور پر جھولتے ہیں یا مخالف پیر کے ساتھ حرکت کرتے ہیں۔ دور سے دیکھا جائے تو: یہ ایک ایسا شخص نظر آتا ہے جو پ ی حرکت کر رہا ہے اور اس کی حرکت میں ایک خاص نرمی ہے، اور اس کے پاؤں تقریباً زمین سے نہیں اٹھتے۔	سلائیڈ پاؤں جو آگے بڑھتا ہے، وہ حرکت نہیں کرتا بلکہ فرش پر پھسلتا ہے۔ شفل کی پوری خصوصیت اگلے پاؤں کے پھسلنے والی کیفیت سے آتی ہے۔ پاؤں جو اوپر اٹھتے ہیں اور قدم رکھتے ہیں، وہ چلنے جیسے لگتے ہیں۔ پاؤں جو پھلستے ہیں، وہ شفل کرنے جیسے لگتے ہیں۔ کراس پر ٹو-آؤٹ۔ جب پاوں آگے سے گزرتا ہے، تو انگلی باہر کی طرف گھومتی ہے—یہ 'ٹی' بار ہے۔ اگر انگلی باہر نہ ہو، تو کراس سفر کرنے جیسا لگتا ہے۔ اس کے ساتھ، یہ ارادے سے کیا گیا نظر آتا ہے۔	دائیں ٹی-اسٹیپ: دایاں پیر دائیں جانب آگے بڑھاتا ہے۔ بایاں پیر اس کے پاس سلائیڈ کرتا ہے۔ دایاں پیر دوبارہ دائیں جانب آگے بڑھاتا ہے۔ بایاں پیر دائیں پیر کے سامنے سے گزرتا ہے، انگلی بائیں طرف اشارہ کرتی ہے (جس سے ٹی کی افقی لائن بنتی ہے) وزن اب بایاں قدم پر منتقل ہو جاتا ہے۔ بائیں ٹی-اسٹیپ (عکس): بایاں پیر بائیں جانب آگے بڑھاتا ہے۔ دایاں پیر اس کے پاس سلائیڈ کرتا ہے۔ بایاں پیر دوبارہ بائیں جانب آگے بڑھاتا ہے۔ دایاں پیر بائیں پیر کے سامنے سے گزرتا ہے، انگلی دائیں طرف اشارہ کرتی ہے۔ یہ نمونہ بار بار دہرایا جاتا ہے، جس میں دائیں اور بائیں متبادل استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا نتیجہ ایک جانب سے دوسری جانب سلائیڈنگ کا نمونہ ہوتا ہے، جہاں کراس-اسٹیپ ہر یونٹ کے آخر میں ٹی کی شکل بناتا ہے۔

ایکس سٹیپ - انٹرمیڈیٹ

ٹی اسٹیپ سے تعلق	اہم تکنیکی عنصر	اسٹیپ پیٹرن
ایکس-سٹپ اور ٹی-سٹپ کو ایک ہی ترتیب میں ضم کیا جا سکتا ہے ٹی-سٹپ جانبدار حرکت فراہم کرتا ہے ایکس-سٹپ ایک جامد بصری نمونہ فراہم کرتا ہے ماہر شفلر ان کے درمیان تبادلہ اس بات کے مطابق کرتا ہے کہ کتنی جگہ دستیاب ہے اور موسیقی کیا کر رہی ہے	کراس ضرور ایک حقیقی کراس ہونا چاہیے— قدم جو آگے بڑھتا ہے وہ کھڑے قدم کے سامنے سے گزرتا ہے، اس کے ساتھ نہیں ہوتا ایک جزوی کراس غیر یقینی نظر آتا ہے ایک حقیقی کراس بصری "X" بناتا ہے آؤٹ سٹیپ واقعی میں وسیع ہونا چاہیے— کم از کم اور وسیع "X" کندھے کی چوڑائی کھڑے ہونے کے درمیان تضاد ہی قدم کی بصری ریت کو پیدا کرتا ہے	پہلے پیروں کو ایک ساتھ رکھیں بیٹ 1: دایاں پاؤں بائیں پاؤں کے اوپر سے گزرتا ہے (سامنے) — اب دونوں پاؤں "X" کی شکل میں ہیں، دایاں پاؤں بائیں پاؤں پر بیٹ 2: بایاں پاؤں بائیں جانب ایک قدم آگے بڑھاتا ہے — پیر الگ ہو جاتے ہیں، آپ کافی فاصلے پر کھڑے ہیں بیٹ 3: بایاں پاؤں دائیں پاؤں کے اوپر سے گزرتا ہے (سامنے) — "X" کی شکل، بایاں پاؤں دائیں پاؤں پر بیٹ 4: دایاں پاؤں دائیں جانب ایک قدم آگے بڑھاتا ہے — پیر الگ ہو جاتے ہیں ترتیب فرش پر "X" کی شکل یہ بناتی ہے، جس میں کراسنگ والا پاؤں حرکت کرتا ہے

ذا رننگ مین (الیکٹرانک / شفل ورژن)

یہ حرکت، سیکشن 8.2 میں موجود 80 کی دہائی کے ہپ ہاپ "رننگ مین" سے مختلف ہے شفل ورژن "رننگ مین" اسی بصری دھوکے کا ایک لچکدار اور آگے بڑھنے والا ورژن ہے

یہ ہپ ہاپ ورژن سے کیا مختلف ہے؟	شفل رننگ مین پٹرن
ہپ ہاپ رننگ مین گھٹنے کو اونچا اٹھاتا ہے اور چھلانگ لگاتا ہے شفل رننگ مین حرکت کو کم اور نرم رکھتا ہے— کک ایک کم فاصلے تک ہوتا ہے، پیر فرش سے قریب رہتا ہے، ایڑھی اور انگلی کے امتزاج سے لینڈنگ ایک سلاختی پیدا کرتی ہے، چھلانگ نہیں اور اعلیٰ توانائی athletic نتیجے: ہپ ہاپ رننگ مین کا مظاہرہ کرتا ہے شفل رننگ مین ایسا لگتا ہے جیسے جسم کو کسی موجود کی طرف کھینچا جا رہا ہو— کم سے کم کوشش کے ساتھ آگے بڑھنے کی رفتار زمین ایک ذریعے ہے، کوئی رکاوٹ نہیں	دائیں پیر کو آگے کی طرف ماریں (نیچے، گھٹنے سے نیچے، انگشتوں کا اشارہ اوپر) جبکے بائیں پیر کو پیچھے کی طرف فرش پر سلگائیں دائیں پیر کو ہیل کے ساتھ نیچے لایا جاتا ہے جبکے بائیں پیر ایک ساتھ آگے کی طرف مارتا ہے بائیں پیر کو ہیل کے ساتھ نیچے لایا جاتا ہے جبکے دائیں پیر آگے کی طرف مارتا ہے ہیل اور انگشتوں کی حرکت سے اس میں ایک سلاسے پن پیدا ہوتا ہے: پہلے ہیل کو نیچے رکھیں، پھر وزن منتقل ہونے پر انگشتوں تک رول کریں اسی وقت مخالف پیر اپنا کک کرے

ٹی-سٹپ اور BPM کی حد تینوں شفل موو کے لیے: 128–160 (BPM) بیٹ پر منٹس پر سب سے زیادہ مؤثر ہیں رننگ مین پوری حد میں کام BPM ایکس-سٹپ 130–145 سے اوپر اسے برقرار رکھنا واقعی مشکل ہو جاتا ہے— یہ BPM کرتا ہے، لیکن 155 حرکت ایکسل کرنے کی بجائے چھلانگ لگانے جیسی ہوجاتی ہے

ڈرم اینڈ باس تحریک کی اصطلاحات — DnB

جنگل فٹ ورک، برطانیہ — جنگل، ساؤنڈ سسٹم کلچر سے جنم لینے والا، 1992-1994ء ڈرم اینڈ باس کی باقاعدہ شکل، 1994 کے بعد / DnB

حصہ 3 میں ڈی این بی کے لیے اہم ہدایت دی گئی ہے: ہاف ٹائم کِک ڈرم (80 بی پی ایم کے مساوی) پر جائیں، مکمل بریک بیٹ (160-180 بی پی ایم) پر نہیں. یہی بنیادی شرط ہے جس پر یہاں پوری اصطلاحات کی فہرست ہے

جب یہ ظاہر ہوتا ہے	اصل / ثقافتی پس منظر	پٹرن	کھینچو
جب بیس لائن نمایاں ہوتی ہے اور بریک بیٹ کسی تیز رفتار حصہ کے بجائے مسلسل حرکت میں رہتا ہے سکینک سانس لینے کا کام کرتا ہے — یہ صرف نشیبوں کے لیے نہیں، بلکہ درمیانی وقفوں کے لیے بھی ہے	کیریبین کے ساؤنڈ سسٹم کلچر سے براہ راست، "سکینک" ریگے اور ڈانسہال کی ایک تحریک ہے جسے جنگل نے تب اپنالیا جب اس نے ساؤنڈ سسٹم کلچر کو بریک بیٹ کے ساتھ ملا دیا۔ جب جنگل نے سکینک کو برقرار رکھا، تو اس نے لندن میں کیریبین تارکین وطن کے کمیونٹیوں میں اپنی اصل کی جسمانی یادداشت کو محفوظ رکھا	دائیں پیر پر تھوڑا سا جھکیں، بائیں پیر کو آگے اور باہر کی طرف پھیلائیں (بالا جسم کے سامنے بائیں جانب ایک ہلکا کک)، انگشتوں کو تھوڑا سا باہر کی طرف موڑیں، بائیں پیر کو مرکز میں واپس لائیں۔ بائیں پیر پر تھوڑا سا جھکیں، دائیں پیر کو آگے اور باہر کی طرف پھیلائیں (بالا جسم کے سامنے دائیں جانب) واپس لائیں۔ یہ جھکاؤ واضح ہوتا ہے—بالا جسم پیچھے کی طرف جھکتا ہے جب پیر آگے بڑھتا ہے، جو کہ ایک توازن پیدا کرتا ہے یہ کوئی چھوٹی حرکت نہیں ہے	جنگل سکینک
DnB، پورے وقت سٹیپ ڈیفالٹ حرکت ہے جو کسی بھی ایسے شخص کے لیے ہے جس نے ہاف ٹائم کی دھن تلاش کر لی ہے	یہ مرحلہ گیبر کے جارحانہ لینڈنگ کی کیفیت کو ڈین کی رولنگ ٹمپسو (DnB) بی کے ساتھ جوڑتا ہے نصف وقت کا احساس اہم ترین پہلو ہے: یہ گائیڈ میں سب سے تیز موسیقی ڈین ہی ہے، جسے قدرتی طور پر سب سے سست رفتار میں محسوس کیا جاتا ہے	جیسا کہ سیکشن 3 میں بتایا گیا ہے: ہاف ٹائم کِک پر جائیں۔ دائیں پیر کو دائیں جانب، ہاف ٹائم کے وقت (تیز گنتی کی ہر دوسری دھڑکن پر) آگے بڑھائیں۔ بائیں پیر کو اگلے ہاف ٹائم کے وقت بائیں جانب آگے بڑھائیں۔ جسم ہر قدم کے ساتھ تھوڑا سا آگے جاتا ہے، پھر مرکز میں واپس آتا ہے ہر قدم میں ایک زور دار حرکت شامل کریں—پیر پہنچتا ہے، صرف ہلکا چھو نہیں کرتا	DnB سٹیپ
بیس لائن کے تیز اور رولنگ حصوں کے دوران	کے (DnB) ڈی این بی مخصوص انداز پر ایک قدرتی ردعمل یہ ہے کہ اس میں زیریں باس کی	یہ مسلسل سر ہلاؤ نہیں ہے جسے سیکشن 5 میں مسئلے کے طور پر بیان کیا گیا DnB کا سر ہلاؤ ہے	ڈی این بی ہیڈ ناڈ

	ایک ارادی، واضح حرکت ہے جو آگے اور نیچے کی طرف ہوتی ہے، نصف وقت کے لیے پرے یہ حرکت تھوڑی دیر کے لیے نیچے رکتی ہے، پھر واپس آتی ہے یہ آہستہ ہوتی ہے یہ وزن والا ہوتا ہے یہ کم فریکوینسیز کے ساتھ ملتا ہے، بریک بیٹ کے ساتھ سٹیپ کے ساتھ DnB نہیں مل کر، سر ہلاؤ پورے جسم کو نصف وقت کی відчуття میں شامل کرتا ہے	فریکوئنسی ہوتی ہے جو جسم میں محسوس ہوتی ہے، اور تیز رفتار بریک بیٹ اس کے اوپر ہوتا ہے، جو ایک دوہری سطح کا تجربہ پیدا کرتا ہے سر ہلانے کا عمل زیریں باس کی سطح پر ہوتا ہے	
ذراؤل	ڈی این بی بیس لائن اکثر لہراتی اور بڑھتی رہتی ہے ایک جسمانی حرکت جو بیس کی اس لہر کے ساتھ ہوتی ہے — جو کے کمر کے نچلے حصے سے شروع ہو کر، ریڑھ کی ہڈی پر چڑھتی ہے اور کندھوں کے ذریعے نکلتی ہے — یہ حرکت جسم کے سطح پر اسی طرح کی ہوتی ہے یہ ہپ ہاپ کی اصطلاح میں موجود مکمل جسمانی حرکت نہیں ہے بلکہ یہ کمر کے نچلے حصے سے شروع ہونے والی، بیس کے لیے مخصوص ایک ہلکی سی لہر ہے	جنگل اور ڈی این بی کی بیس لائنوں میں ایک خاص قسم کا حرکت دار، لہر نما پن ہوتا ہے جو کے ٹیکنو کی مربع موج والی بیس یا ہاؤس کے چار وقت پر ہونے والے دھڑکن سے مختلف ہے یہ حرکت، جسم کی اس خصوصیت کے لیے قدرتی ردعمل ہے	جب باس کی آواز بڑھتی ہے یہ ہر دھڑکن پر نہیں ہوتا، بلکہ جب باس لائن خود ہی اوپر اٹھتی اور آگے بڑھتی ہے

ہاکن اور مز

ہاکن: ڈچ گبر/ہارڈکور موسیقی کا منظرنامہ — روٹرڈیم، ابتدائی 1990 کی دہائی؛ 'ہاکن' کا مطلب ڈچ زبان میں کاٹنا یا توڑنا ہے

Muzz: برطانیہ میں واقع، جنوب ایشیائی اور پاکستانی برطانوی ثقافتوں کا ایک مجموعہ جو ہارڈکور موسیقی سے منسلک ہے یہ رجحان 2000 کی دہائی سے اب تک جاری ہے

دی سینٹیوریون: ٹانگ ہی اہم آلہ ہے باقی سب معاون ہیں

ہاکن اس گائیڈ میں سے ایک ایسا رقص ہے جو جسمانی طور پر بہت زیادہ محنت طلب ہے گیبر اور ہارڈکور کی رفتار (220–150 BPM) پر، مسلسل ہاکن کرنا اعلیٰ درجے کی وقفہ وار تربیت کے مساوی ہے، اپنی بہترین حالت میں، سب سے زیادہ بصری دلکش رقصوں میں سے ایک بھی ہے — تیز رفتار میں پاؤں کی حرکت کی تیزی اور درستگی ایک ایسا نشہ آور مکینیکی کیفیت پیدا کرتی ہے جو اس موسیقی کی مکینیکی شدت کو ظاہر کرتی ہے

سٹائل	پٹرن	ٹیکنیکل نوٹ
بنیادی ہیکن	قدموں کو کندھے کی بلندی پر رکھیں ہر ڈرم کے مارنے پر: دائیں پاؤں کو آگے اور اوپر کی طرف ماریں، اور ایک ساتھ بائیں پاؤں کو نیچے لے جائیں تاکہ اس پر وزن آئے اگلے مار میں: بائیں پاؤں کو آگے ماریں، وزن دائیں جانب منتقل کریں کِکس بالکل ڈرم کے مار کے مطابق ہوں کِک کی بلندی: بنیادی ورژن میں، ٹخنوں سے گھٹنے تک کِک آگے کی طرف ہے، نہ کہ کناروں کی طرف گھٹنا اوپر اٹھتی ہے، پنڈلی سیدھی ہوتی ہے، پیر اوپر اٹھتا ہے، اور پھر پیر نیچے آتا ہے جب وزن منتقل ہوتا ہے	بالائی جسم: بنیادی ہاکن میں، نسبتاً ساکن رہتا ہے — بازو نیچے لٹکے رہتے ہیں یا ہلکے سے اٹھائے جاتے ہیں حرکت تقریباً مکمل طور پر کمر کے نیچے ہوتی ہے پائوں کی تیز رفتار حرکت اور کنٹرول شدہ بالائی جسم کے درمیان کا تضاد ہی ہاکن کی بصری خصوصیت ہے ٹیمپو چیلنج: 160 BPM، پر بنیادی ہاکن، پر یہ کارڈیو ورزش ہے 180 BPM پر کھیلوں کی تربیت ہے 200 BPM پر اس کے لیے حقیقی جسمانی تیاری درکار ہوتی ہے بغیر مناسب جسمانی تندرستی کے تیز رفتار ہاکن کرنے کی کوشش نہ کریں
ایڈوانسڈ ہاکن (اعلی ککس)	گھٹنے کو کمر کے بلندی تک یا اس سے اوپر لایا جاتا ہے کک کے دوران، پنڈلی کا نچلا حصہ آگے بڑھتا ہے تاکہ پیر کمر کے بلندی تک یا اس سے زیادہ آگے تک پہنچے واپسی تیز ہونی چاہیے — پیر کو واپس آنا اور زمین پر اتارنا ضروری ہے تاکہ دوسرے کک کے لیے وزن منتقل ہو سکے اس کے لیے، کولہوں کی مسل مضبوط ہونا اور تیز رد عمل والی عضلاتی ہم آہنگی درکار ہے	جسم تھوڑا سا پیچھے کی طرف جھک سکتا ہے جب گھونگھا آگے بڑھتا ہے یہ ویٹی مخالف وزن کا اصول ہے جو جنگل سکینک میں ہوتا ہے، لیکن اس میں بہت زیادہ اضافہ کیا گیا ہے اگر جسم پیچھے نہیں جھکتا ہے، تو بہت اونچے گھونگھے پورے جسم کو آگے کی طرف کھینچ لیتے ہیں اور توازن خراب ہو جاتا ہے بازو: کچھ ہاکن طرز میں، بازو گھونگھا مارنے والے پنڈلی کے مخالف جانب آگے حرکت کرتے ہیں (جیسے دوڑتے وقت بازو حرکت کرتے ہیں) دوسرے بازوئوں کو ساکن رکھتے

ہیں۔ دونوں ہی درست ہیں۔		
موز ڈانس فلور اپنی ثقافتی تہذیب رکھتا ہے۔ اس موسیقی میں جنوبی ایشیائی موسیقی کے عناصر موجود ہیں (تالا کی دھنیں، میلوڈک ڈھانچے، بالی ووڈ یا پنجابی موسیقی سے لیے گئے آواز کے نمونے)، جو کہ ہارڈ کِک ڈرم کے ساتھ مل کر ایک منفرد انداز پیدا کرتے ہیں۔ یہ رقص نہ صرف ہاکین ہے اور نہ ہی خالص بھنگڑا۔ یہ ان کمیونٹیز اور تقریبات کے لیے مخصوص ایک نیا اور الگ رقص ہے۔	یہ حرکت، ہاکن کی متناوب ٹانگ کک کی ساخت کو اپناتا ہوئے، مختلف رفتار اور جمالیاتی خصوصیات رکھتا ہے۔ "مز" موسیقی (جس میں برطانیہ کے جنوب ایشیا سے متاثر ہارڈکور/نچ قسم شامل ہے) ایک ایسا ماحول پیدا کرتی ہے جہاں ہاکن کی ٹانگ کک والی رقص کی طرز عمل، جنوبی ایشیائی diaspora کلب کے بھنگڑا سے متاثر حرکت کے روایتی طریقوں سے ملتا ہے۔ بھنگڑا کا عنصر: کچھ "مز" میں ڈانس میں جسم کے اوپری حصے کی شمولیت ہوتی ہے جو کہ ہاکن کی روایت میں نہیں پائی جاتی۔ یہ ہلکی سی جسم کے اوپری حصے کی شمولیت بھنگڑا کی حرکتوں کی جانب اشارہ کرتی ہے، جبکہ ٹانگ کے کک کی بنیادی حرکت کو برقرار رکھتی ہے۔	مز - برطانیہ کا ورژن۔

ہاکن کے لیے جسمانی تیاری: اگر آپ ہاکن کو تیز رفتار پر جاری رکھنا چاہتے ہیں، تو درج ذیل تیاریوں سے چوٹ کا خطرہ کم ہوتا ہے:

*** ایونٹ سے پہلے ہپ فلیکٹرز کی اسٹریچنگ (بار بار ٹانگ کو اونچا اٹھانے والی حرکت سے ہپ فلیکٹرز پر زیادہ دباؤ پڑتا ہے)**
*** کیلف اور کوآڈز کی وارم اپ (اوپر لِگ ہر بار جمپ کے دوران پلیومیٹرک تناؤ کا شکار ہوتا ہے)**
*** الیکٹرولائٹ کا انتظام (ہائی انسٹیڑنٹی پر ہاکن سے پسینے کے ذریعے پوٹاشیم اور میگنیشیم تیزی سے کم ہوتے ہیں)**

کی ایڈنڈم الیکٹرولائٹ پروٹوکول براہ راست قابل اطلاق ہے۔ Recovery Kernel

ڈب سٹیپ تحریک کی اصطلاحات

ڈب سٹیپ ڈانس

یو کے کا ڈب سٹیپ، جو جنوبی لندن سے آیا، 2001-2006 تک پھر یہ پوری دنیا میں پھیلا، خاص طور پر سکریلیکس کے دور میں "بروسٹیپ" کے ساتھ، جو 2010-2014 تک مقبول ہوا۔

ڈب سٹیپ نے اپنی مخصوص اصطلاحات اور حرکات پیدا کی تھیں کیونکہ اس نے ایسا موسیقی تخلیق کیا جس کے لیے کوئی بھی موجود ڈانس روایت مناسب جواب دینے کے قابل نہیں تھی۔ ووبل باس، نصف وقت کا ریتھم، طویل خاموشی کے بعد آنے والا انتہائی باس ڈراپ، اور گلیچی ڈیجیٹل عناصر – ان سبھی چیزوں نے نئی جسمانی حرکات کی ضرورت پیدا کی۔

کیفیت جب درست	یہ موسیقی میں کس	یہ کیسے چلایا جائے؟	ٹھہریں۔

		چیز کا جواب دے رہی ہے	ہو
ذا ڈراپ لاک	جب موسیقی میں توانائی بڑھ رہی ہوتی ہے (یعنی ڈراپ سے پہلے کا مرحلہ): جسمانی کشیدگی پیدا کریں – بازو اوپر اٹھیں، جسم آگے جھکے، اور پٹھے متحرک ہوں۔ بالکل جب ڈراپ ہو: جسم کے ہر حصے کو ایک ساتھ جمیں۔ پھر: اس حرکت میں آزاد ہوں جو ڈراپ کی طرف اشارہ کرتی ہے	باس کا گہرا ہونا اس سے پہلے کی خاموشی توانائی کے مکمل اخراج کا مخصوص لمحہ ہے "ڈراپ لاک" جسم کا مکمل رد عمل ہے جو رِلز سے پہلے کی خاموشی پر ہوتا ہے	جیسے کہ کسی تصویر کو توانائی کی انتہائی حد کے لمحے میں لیا گیا ہو— جسم اس پوزیشن میں ہو جو پھٹنے والی ہو پھر وہ پھٹ جائے
دی ووبل	ووبل بیس (ڈب سٹیپ پروڈکشن کی مخصوص آواز) باقاعدگی سے حرکت کرتی ہے— یہ ایک خاص فریکوئنسي پر پلس ہوتی ہے اپنے بازوؤں، دھڑ یا پورے جسم کو ووبل کے پلس کی رفتار کے ساتھ ہم آہنگ کر کے ہلائیں۔ یہ بیٹ پر نہیں، بلکہ ووبل فریکوئنسي پر ہوتا ہے، جو کہ اکثر بیٹ سے تیز اور اس سے الگ ریتھم میں ہوتی ہے	ایل ایف او (کم فریکوئنسی اوسکیلیٹر) ماڈیولیشن جو "وابل باس" پیدا کرتا ہے "وابل" ایک ایسی آواز ہے جو کسی خاص شرح پر حرکت کرنے والے پیرامیٹر کے ذریعے بنائی جاتی ہے جسم بھی اسی شرح سے حرکت کر سکتا ہے	جسم میں کمپن نظر آ سکتا ہے— یہ دھڑ یا بازوؤں کی تیز لیکن منظم حرکت ہوتی ہے جو لرزش کی رفتار سے مطابقت رکھتی ہے دور سے: کوئی شخص موسیقی کے ساتھ کسی خاص فریکوینسی پر ہم آہنگ ہو رہا ہوتا ہے، جو کہ نظر آنے والی رفتار سے کم ہوتی ہے
دی گلچ.	جہاں موسیقی میں کوئی ڈیجیٹل خرابی ہو – جیسے کہ رکنا، دہرانا، یا کوئی خلل – تو جسم بھی اسی طرح کا رد عمل ظاہر کرتا ہے حرکت کے دوران: جم جانا دوبارہ شروع کرنا بالکل وہی پوزیشن پر جم جانا پھر دوبارہ حرکت شروع کرنا جسم ڈیجیٹل خرابی کو عملی شکل دیتا ہے اس کے لیے تیز ردعمل کی ضرورت ہوتی ہے – خرابی کا اندازہ لگانا چاہیے (موسیقی کو جان کر) یا اسے سننے کے فوراً بعد انجام دینا چاہیے	ڈب سٹیپ کی پیداوار کی ڈیجیٹل نوعیت – الیکٹرانک موسیقی کی پیداوار کے ارادی عناصر کو جمالیاتی عناصر کے طور پر پیش کیا جاتا ہے تال کا رکنا، دہرانا، اور کاٹ لگانا – کبھی کبھار یہ موسیقی ایسی چیزیں کرتی ہے جو غلطیوں جیسی لگتی ہیں جسم ان کا ردعمل ظاہر کرتا ہے	روبوٹ کی طرح مکمل جمود مکمل تکرار بالکل عین مطابق حرکت میں واپسی اچانک ہوتی ہے "گلیچ ڈانس" ڈب سٹیپ کے الفاظ کا سب سے تکنیکی لحاظ سے مشکل ترین حصہ ہے کیونکہ اس کے لیے بے ترتیب ہونے کے لمحے میں پورے جسم پر کنٹرول کی ضرورت ہوتی ہے
کرمپ ایلیمینٹ	ڈب سٹیپ کے جارحانہ بیس لائنز نے کرمپ کو دعوت دی — جو کہ جنوبی وسطی لاس اینجلس سے آیا ایک	بعض ڈب سٹیپ گانوں میں موجود شدید جسمانی جارحیت – انتہائی طاقتور ساب باس، خراب کِک، اور	طاقتور، بھاری، اور مضبوط جسم مل نہیں رہا ہے— یہ جکڑا ہوا ہے ہر وار ٹھیک

لگتا □□□	پرکاشن والا□ ڈراپس□ یا□ موسیقی جسمانی طور پر بل□ت دباؤ والا □□□ کرمپ ردعمل اس کا□ لیا□ مناسب □□□	طاقتور، سینا□ پر مرکزیت والا، اور قدموں کا استعمال کرنا□ والا انداز □□ — الیکٹرانک موسیقی کا□ ماحول میں□ چھاتی کی حرکتیں (بیس کا□ ساتھ سینا□ کا اچانک پھیلاؤ)، بازوؤں کی وسیع اور (movimenti اور ایسا□ قدم جو ،(طاقتور کِک سا□ مطابقت رکھتا□ ہیں□ ڈب سٹیپ ڈانسنگ میں کرمپ کا عنصر نا□ ہا□پ ہاپ کی سب سا□ جسمانی طور پر سخت حرکیتی روایت کو الیکٹرانک موسیقی کا□ ماحول میں لایا□	

دی کلگ اور آئرش سٹیپ: لوک پرکشن جو کبھی بھی فرش سے دور نہیں ہوئے

کلگ ڈانس: شمالی انگلینڈ کے صنعتی علاقوں، 1700ء سے اب تک؛ آئرش سٹیپ ڈانس: آئرلینڈ، 17ویں صدی سے اب تک

دی سینٹیوریون - قدیم ترین فٹ پرکشن جو جدید ڈانس فلور پر موجود ہے یہ کبھی بھی نہیں گیا۔ یہ صرف اپنے روپ بدلتا رہا۔

کلگ ڈانس اور آئرش سٹیپ تاریخی چیزیں نہیں ہیں۔ ان کی جڑیں اس گائیڈ میں موجود ہر تیز رفتار الیکٹرونک ڈانس طرز کے فوٹ ورک میں موجود ہیں۔ ملبورن شفل کی ہیل-ٹو ایکشن براہ راست کلگ ڈانسنگ کی ہیل-ٹو سے متعلق ہے۔ ہاکن کا تیز رفتار پاؤں کا پرکاش، آئرش سٹیپ ڈانسنگ کے بجلی کی رفتار سے ہونے والے فوٹ ورک کے عین مطابق ہے—طاقت پنڈلی میں، رفتار پاؤں میں، اور ایک سخت جسم جو پاؤں کو زیادہ سے زیادہ کام کرنے دیتا ہے۔

دونوں روایات میں موسیقی کی ایک چیز مشترک ہے: یہ پرکاش سے متعلق ہے۔ رقص کرنے والے کا جسم ایک آلہ ہے جو فرش کو مار کر آواز پیدا کرتا ہے۔ یہ روایت کے مطابق کلگ ڈانسنگ میں محض ایک تشبیہ نہیں ہے — رقص کرنے والے کے لکڑی کے تلوے والے جوتے دراصل پرکاش کے آلات ہیں۔ فرش، ڈھول کی مانند ہے۔ جسم اسے بجاتا ہے۔

روایات	مضبوط جسمانی اصول	یہ جدید الیکٹرونک ڈانس فلور کے وں کو کیا فراہم کرتا ہے؟ن
نارتھ انگلش کلگ ڈانس	کلگ میں ایک لکڑی کا تلوہ ہوتا ہے جو فرش پر واضح آواز کے ساتھ ٹکراتا ہے۔ اس ناچ کی بنیاد دراصل دھن سے متعلق ہے— ہر قدم ایک ٹھوکا ہے۔ اس ناچ کی ریت بھی اسی آواز سے بنی ہوتی ہے۔ ڈبل شیفل (ایسا حرکت جس میں ایڑیاں اور انگلیوں کا مسلسل اور تیز متبادل استعمال ہوتا ہے)، اسٹمپ (جس میں پورے وزن کے ساتھ فرش پر اترنا شامل ہے)، بیٹ (جس میں صرف ایڑی کو فرش پر مارا جاتا ہے جبکہ انگلی نیچے رہتی ہے): یہ اس ناچ کی بنیادی تکنیکیں ہیں۔	ہیل ٹو کنٹرول: پنڈلی پر پٹھے اور پھر انگشتوں تک رول ہونے کی صلاحیت، یا انگشتوں پر پٹھے اترنے اور ہیل کے آنے کو کنٹرول کرنے کی مہارت، وہی ہے جو ملبورن شفل کی سلاخی کو ممکن بناتی ہے۔ کلگ کی روایت نے صدیوں سے اس مہارت کو فروغ دیا۔ یہ اصول براہ راست قابل اطلاق ہے۔
آئرش سٹیپ ڈانس	ٹھوس اور مضبوط بالائی جسم اور طاقتور نچلا جسم، اس کی اہم جسمانی خصوصیات ہیں۔ بازوؤں کا رخ جانب رہتا ہے— مکمل طور پر ساکن۔ تمام حرکت کمر سے نیچے ہوتی ہے۔ پاؤں انتہائی تیز، درست نمونوں میں چھلانگیں، چھپکیاں اور ٹوکریوں کو انجام دیتے ہیں جبکہ دھڑ قابو میں اور سیدھا رہتا ہے۔ جسم کا بالائی حصہ بے حد پرسکون نظر آتا ہے جبکہ پاؤں اس کے نیچے ناقابل یقین حرکتیں کرتے ہیں۔	جسم کے حصوں کو علیحدہ کرنے کا اصول: یہ صلاحیت ہے کہ جسم کے اوپر اور نیچے والے حصوں کو ایک ہی وقت میں بالکل مختلف کام کروانے کی یہی مہارت ان چیزوں کے لیے بھی ضروری ہے: ہاکن (پائوں فعال، جسم کا اوپری حصہ کنٹرول میں)، اشکال بنانا (بازو اور پاؤں الگ الگ حرکات انجام دینا)، اور ڈب سٹیپ گلیچ (نیچے والا حصہ جاری رہتا ہے جبکہ اوپر والا حصہ جم جاتا ہے)۔ آئرش اسٹیپ روایت اس تقسیم کی ایک بہترین مثال ہے۔

تعرف: جب آپ الیکٹرانک ڈانس فلور پر تیز رفتار پاؤں کی حرکت دیکھیں، تو یہ وہی جسمانی روایت ہے جو کلگ ڈانس میں پائی جاتی ہے۔ جب آپ ہاکن میں سخت جسم کے ساتھ طاقتور ٹانگوں کو دیکھتے ہیں، تو یہ آئرش سٹیپ کے اصول پر مبنی ہوتا ہے۔ اس کا اعتراف ان طریقوں کو کم نہیں کرتا ہے، بلکہ یہ انسانی ریتم کی گہری روایت کو سمجھنا ہے جس سے وہ تعلق رکھتے ہیں۔	پیسٹرانس اور ہارڈ ٹیکنو تقریبات میں: کسی بھی ایسے شخص کے پاؤں پر نظر رکھیں جو تیزی سے قدموں کی حرکتیں کر رہا ہو— وہ ٹرینرز میں کلگ ڈانس کی تکنیک استعمال کر رہے ہیں جس جسم کو انہوں نے 2024 کی ریپو میں لایا ہے، اس کا تعلق 300 سال پرانی لوک موسیقی کی روایتوں سے ہو سکتا ہے، جس کے بارے میں انہیں علم نہیں ہے۔	الیکٹرونک موسیقی میں منتقل ہونا۔

عملیاتی اطلاق: اگر آپ اپنی ہاکن یا شفل فٹ ورک کو بہتر بنانا چاہتے ہیں، تو کلگ ڈانس اور آئرش سٹیپ کے تعارفی ویڈیوز دیکھیں، خاص طور پر ہیل-ٹو تکنیک اور فٹ کوں نے ان مخصوص مہارتوں کو بہتر ہے۔ اسٹراک کنٹرول کے لیے صدیوں سے لوک ن بنانے کے لیے جو فٹ ورک کی تربیت تیار کی ہے، وہ براہ راست الیکٹرونک موسیقی کے ڈانس کی اصطلاحات میں قابل اطلاق ہے۔ یہ کوئی نئی چیز نہیں ہے، بلکہ اسی بنیادی ماخذ تک رسائی حاصل کرنا ہے۔

جو کوئی نہیں کہتا حصہ 8.9 — وہ دو archetypes

دی سینٹیوریون - کچھ لوگ آگ کی طرح ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ پودے کی طرح ہوتے ہیں۔ دونوں درست ہیں۔ نہ تو کوئی غلط ہے۔

ہر ڈانس فلور پر یہ موجود ہوتے ہیں۔ کوئی بھی انہیں باضابطہ طور پر شناخت نہیں کرتا۔ یہ کسی بھی گائیڈ میں سکھائے نہیں جاتے ہیں۔ لیکن وہ ٹی-سٹپ اور الیکٹرک سلائڈ جتنے ہی حقیقی ہیں— جسمانی حرکات جو مختلف مقامات، دہائیوں اور قریبین میں اتنی مستقل ہوتی ہیں کہ وہ موسیقی کے ماحول میں انسانی حرکت کے حقیقی نمونے بنتی ہیں۔

وہ اکثر نمایاں طور پر نظر آتے ہیں جب کوئی ناچنے والا کسی چیز پر کھڑا ہوتا ہے— جیسے کہ ایک سپیکر، ایک پلیٹ فارم، ایک ڈانس باکس، یا ایک پوڈیم۔ ہجوم سے اوپر، جہاں ان کی نظروں کا سامنا کرنا پڑتا ہے، لوگ اکثر ان دو قسموں میں سے کسی ایک میں ڈھل جاتے ہیں۔ یہ انتخاب نہیں ہوتا— بلکہ یہ فطری عمل ہے موسیقی اور بلندی دونوں مل کر اس بات کے بارے میں کچھ ظاہر کرتے ہیں کہ جسم دنیا میں کیسے رہنا چاہتا ہے۔

دی بون فائر

فرش پر— کچھ لوگ موسیقی کی اوج پر جلتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ وہ آگ بڑھتے ہیں۔ وہ پھیلتے ہیں۔ وہ چنگاریاں نکالتے ہیں۔

بون فائر ڈانسر جو باکس پر موجود ہے، یہ ایک خاص اور واضح جسمانی ظاہری شکل ہے جسم اوپر اور باہر کی طرف پھیلتا ہے۔ بازو آگے بڑھتے ہیں۔ انگشتیں پھیلتی اور منتشر ہوتی ہیں۔ حرکت کا رخ اوپر کی جانب ہوتا ہے— یہ ایک عروج کی کیفیت ہے، جو باکس کے موجود بلندی سے بھی زیادہ اونچائی حاصل کرنے کی کوشش ہے جسم اپنی اصل سے بڑا ہونے کی کوشش کر رہا ہے۔

اعلیٰ عہدے کی ذمہ داری	حرکت سے متعلق الفاظ	جسمانی خصوصیات
ڈانس باکس ڈانسر ایک بصری اشارہ ہے۔ ان کے نیچے کھڑے لوگ اوپر دیکھتے ہیں۔ ڈانس باکس ڈانسر کی توانائی کسی بھی دوسرے ڈانسر کی توانائی سے پہلے ہی پورے کمرے میں پھیل جاتی ہے۔ آس پاس کا جمگھٹا اس بلند مقام پر موجود شخص سے توانائی حاصل کرتا ہے۔ اس سے ایک ذمہ داری پیدا ہوتی ہے: آپ نے اشارہ کو بڑھا دیا ہے۔ جو کچھ بھی آپ ڈانس باکس سے منتقل کرتے ہیں — بے حسی، نمائش، حقیقی خوشی، یا تعلق — وہ آس پاس کے لوگوں میں پھیل جائے گا۔ بون فائر" ڈانسر جو حقیقی آگ "	THE REACH: ایک یا دونوں بازو مکمل طور پر اوپر کی طرف پھیلے ہوئے ہوں، انگشتیں اتنی پھیل ہوئی ہوں جیسے کوئی چیز اوپر سے گر رہی ہو اور انہیں پکڑنا ہے۔ بازو سخت نہیں ہونا چاہیے — کندھے سے لے کر کہنی تک اور پھر انگشتوں تک ہلکی ہر حرکت کرتی رہنی چاہیے، جیسے بازو ایک شعلہ ہو۔ THE SPARK: ہاتھوں کی تیزی سے باہر کی طرف حرکت جو مرکز سے شروع ہوتی ہے — انگشتوں کے سرے پھیلتے اور دوبارہ چھوڑے جاتے ہیں، جیسے آگ سے چنگاریاں نکل رہی ہوں۔ ہاتھوں میں زیادہ توانائی اور تیز رفتار حرکت ہونی چاہیے جبکہ باقی	تمام حرکتیں اوپر کی جانب ہوں۔ بازو جسم کے کناروں کے بجائے سر کے اوپر اٹھتے ہیں۔ چھاتی کھلتی ہے اور سامنے والے لوگوں کی طرف بڑھتی ہے۔ تھوڑی اوپر اٹھتی ہے۔ وزن پیروں کے اگلے حصے پر منتقل ہوتا ہے، جیسے کہ جسم کسی چیز میں کودنے والا ہو۔ پھیلاؤ: جسم کی گرفت کردہ جگہ زیادہ سے زیادہ ہوتی ہے۔ بازو پھیلائے ہوئے ہیں، پاؤں فرش سے زیادہ فاصلے پر رکھے ہیں۔ پورے جسم کا استعمال کیا جا رہا ہے۔

کی نشاندہی کرتا ہے— نہ کہ آگ کا محض مظاہرہ— کمر کو روشن کر دیتا ہے "بون فائر" ڈانسر جو صرف جلتے ہوئے ہونے کا نقص کرتا ہے، وہ جمگھٹے کو ٹھنڈا چھوڑ جاتا ہے	جسم پر کنٹرول ہونا چاہیے THE SWAY: پورا جسم بائیں اور دائیں جانب جھولتا ہے قدموں کو حرکت دیے کمر نہیں. یہ ایک مکمل جسمانی لہر ہے، جیسے کہ ہوا میں بجھنے والی آگ حرکت کی وسعت موسیقی کی توانائی کے ساتھ بڑھتی ہے	

نزولی حرکت: یہ بون فائر ڈانسر کے لیے دستیاب سب سے طاقتور واحد حرکت ہے: دونوں بازوؤں کو بلڈ کے دوران زیادہ سے زیادہ اونچائی پر اٹھایا جاتا ہے، پھر گرنے کے ساتھ ساتھ انہیں نیچے لایا جاتا ہے — یہ ایک منظم نزولی حرکت ہے جو بیس کی آواز کے ساتھ مکمل ہوتی ہے اس کے نیچے موجود لوگ اسے ایک کنڈکٹر کی طرح محسوس کرتے ہیں یہ ایک اجتماعی سانس ہے

آنکھیں: "بون فائر" ناچنے والے کی آنکھیں اہم ہیں آنکھیں جو تماشائیوں پر پڑتی ہیں، جن سے افراد کا رابطہ ہوتا ہے، اور جو دِل سے مسکراتی ہیں— یہ حقیقی توانائی کا تبادلہ پیدا کرتا ہے عوامی جگہ پر کسی نجی جذبے میں آنکھیں بند کرنا ایک فرصت شدہ موقع ہے آپ باکس پر ہیں باکس پر موجود رہیں

پودا

فرش پر— کچھ لوگ جب موسیقی چلتی ہے تو جڑ بن جاتے ہیں نیچے زمین سے منسلک اوپر ہلتے ہوئے ہر چیز ایک ایسے مرکز سے حرکت کرتی ہے جو حرکت نہیں کرتا

یہ جہاں دی بون فائر اوپر کی طرف بڑھتی archetypes ٹ ڈانسر، دی بون فائر کا متممλαν دی پ ٹ نیچے جاتی ہے وزن کم ہوتا ہے، فرش سے تعلق گہرا ہوتا ہے، اور جڑیں اندر λαν، وہاں دی پ جاتی ہیں اور پھر، اس جڑ سے، پورا جسم آزاد ہو جاتا ہے شاخیں حرکت کرتی ہیں جبکہ تنکا ساکن رہتا ہے

جسمانی خصوصیات	حرکت سے متعلق الفاظ	جہاں یہ ظاہر ہوتا ہے
جڑوں کی طرح زمین میں گہرے، پاؤں چوڑے، وزن کم، گھٹنوں میں ہلکی سی مستقل خم جسم فرش سے جڑا ہوا ہے، اوپر اٹھنے کے بجائے ایک وزنی احساس موجود ہے — پلان ڈانسر ایسا لگتا ہے جیسے وہ بالکل اسی جگہ کا حصہ ہیں جہاں وہ کھڑے ہیں اور کوئی بھی ہوا انہیں وہاں سے نہیں ہلا سکتی بالا جسم آزاد ہے: کمر سے اوپر،	THE SWAY: بازو اور دھڑ ایک ایسی تصور کردہ ہوا کی سمت میں حرکت کرتے ہیں یہ مکینیکل، جانب سے جانب والی حرکت نہیں ہے، بلکہ ایک لچکدار حرکت ہے جس کا کوئی طے شدہ اختتام نہیں ہوتا یہ حرکت تب تک جاری رہتی ہے جب تک کہ کوئی چیز اسے تبدیل نہ کر دے، پھر یہ کہیں اور جاتی ہے THE WAVE: یہ ایک لچکدار	پیسٹرانس ایونٹس، جہاں موسیقی کی اپنی منفرد اور گھومتی خصوصیات ہوتی ہیں ڈاون ٹمبو اور آرگینک الیکٹرونک اوٹڈور فیسٹیولز میں غروب آفتاب کے اوقات کسی بھی ایونٹ میں وہ جب موسیقی کم سے momenti کم اور ساخت پر مبنی ہوتی ہے "دی پلانٹ" اعلی توانائی والے ایونٹس کے دوران بھی نظر آتا ہے، خاص طور پر بحالی کے لمحات میں—جب موسیقی مختصر طور

جسم لچکدار ہوتا ہے اور ہوا جو پاؤں کو ہلانے سے روکتی ہے، ایسا لگتا ہے کہ یہ کمر کے اوپر ہر چیز کو حرکت دے رہی ہے بازو قدرتی طور پر پھیلتے ہیں اور ہموار منحنی خطوں میں سمت بدلتے ہیں۔ سر جھکتا ہے اور اس کی پیروی کرتا ہوا ریڑھ کی ہڈی میں لہریں اٹھتی ہیں۔	حرکت ہے جو ایک بازو سے گزر کر دھڑ کے ذریعے دوسرے بازو میں منتقل ہوتی ہوئی پورے جسم کے اوپری حصے میں ایک مسلسل تحریک ہے جسم کی گردش نہیں ہے (جو کہ ریڑھ کی ہڈی کے ہر حصے سے ہوتی ہے)، بلکہ یہ ایک موج ہے – ایک واحد توانائی جو لچکدار مادے کے ذریعے سفر کرتی ہوئی۔ THE UNFURL: بازوؤں کو جب کہ وہ آپس میں یا جسم کے قریب ہیں، آہستہ آہستہ باہر کی طرف پھیلایا جاتا ہے – جیسے ایک پودا جو اپنا پتے کھول رہا ہو ہاتھ آگے رہتا ہے، بازو اس کے پیچھے ہوتا ہے، اور کندھا بازو کے پیچھے ہوتا ہوئی۔	پر ہلکی ہو جاتی ہے، تو "بون فائر" ایک لمحے کے لیے "پلانٹ" بن سکتا ہے، اور پھر واپس آ جاتا ہوئی۔ یہ archetypes طے شدہ نہیں ہیں۔

ہ ساکن ہوا میں پودا: تصور کرے ماحول کی کیفیت حرکت کی کیفیت vs ہوا میں پودا پر اثر انداز ہوتی ہوئی ہلکی ہوا چھوٹے، باریک اور مسلسل حرکات پیدا کرتی ہوئی تیز ہوا بڑی اور زیادہ نمایاں سمت تبدیلاتی پیدا کرتی ہوئی طوفان کنٹرول شدہ انتشار پیدا کرتا ہے — جڑیں مضبوط رہتی ہیں جبکہ شاخوں کا سخت امتحان ہوتا ہوئی تصور کرے ہوا کو موسیقی کی توانائی سے مطابقت دیں۔ پودا کسی طے شدہ حرکت کی رفتار کا انتخاب نہیں کرتا — یہ موسیقی کے موسم سے متاثر ہوتا ہوئی

آنکھیں: پلانٹ ڈانسر کی آنکھیں اکثر جزوی طور پر بند ہوتی ہیں، یا ان میں ایک نرم اور غیر واضح کیفیت ہوتی ہے— وہ کسی خاص چیز پر نہیں دیکھتی، بلکہ ہر چیز کو شامل کرتی ہیں۔ یہ بون فائر کی براہ راست نظر کے بالکل برعکس ہوئی دونوں ہی اپنی مخصوص شخصیت کے لیے درست ہیں۔

دی باکس ڈانسر کا پروٹوکول۔

دی سینٹیوریون - آپ نے ترقی قبول کر لی ہوئی اب ذمے داری بھی قبول کریں۔

جب آپ کسی بھی جگہ پر ڈانس باکس، سپیکر، پلیٹ فارم یا پوڈیم پر قدم رکھتے ہیں:

1. اپنے آرکیٹائپ کو جانیں، اس سے پہلے کہ آپ آگے بڑھیں۔ آج رات آپ کون ہیں؟ "بون فائر" تماشائیوں کی توانائی چاہتا ہے اور اپنی توانائی واپس دیتا ہوئی " پلانٹ" اندرونی سکون چاہتا ہے اور اسے سراہا جانا چاہیے، نہ کہ محض پیش کیا جانا۔ یہ جاننا کہ آپ کون ہیں، آپ کو بتاتا ہوئی کہ آیا آپ آنکھ سے رابطہ کرنا چاہتے ہیں (بون فائر) یا آنکھیں بند کرنا چاہتے ہیں (پلانٹ)
2. کمرے کا جائزہ لیں قبل از اس کے کہ آپ کسی جگہ کا انتخاب کریں۔ وہ جگہ تلاش کریں جہاں لوگوں کی توانائی سب سے زیادہ فعال ہو اگر آپ "بون فائر" ہیں، تو خود کو وہاں رکھیں جہاں آپ کی توانائی ان کی توانائی میں اضافہ کرے اور ان کی توانائی آپ کی توانائی میں اضافہ کرے۔ اگر آپ "پلانٹ" ہیں، تو خود کو کنارے پر رکھیں کیونکہ آپ کو کام کرنے کے لیے لوگوں کی توانائی سے دور رہنے کی ضرورت ہوئی

3. جب آپ آگے بڑھتے ہیں، تب سے ہی مکمل طور پر تیار رہیں۔ ایک غیر یقینی باکس ڈانسر کسی بھی باکس ڈانسر سے برا ہوتا ہے۔ اگر آپ آگے بڑھتے ہیں، تو آپ یہ انتخاب کر رہے ہوتے ہیں کہ آپ نمایاں ہوں۔ ارادے کے ساتھ نمایاں ہوں۔

4. جب اترنے کا وقت ہو، سمجھ لیجیے۔ جو شخص چار گھنٹے سے کسی چیز پر مرتکز ہے، وہ اب نشان نہیں رہا بلکہ ایک فرنیچر بن گیا ہے۔ بلند ہونے کی توانائی نئی چیزوں اور لگن سے آتی ہے، اور ان دونوں کی بھی حد ہوتی ہے۔ اس سے پہلے کہ کمرے آپ کے لیے بے معنی ہو جائے، نیچے اتر جائیں۔

5. کسی کو بلائیں۔ ایک شخص جو ناچتے ہوئے عوام کے سامنے پرفارم کر رہا ہے، وہ ایک خاص قسم کی توانائی رکھتا ہے۔ لیکن جب دو لوگ باکس پر مل کر ناچ رہے ہوتے ہیں — چاہے وہ "بون فائر" اور "پلینٹ" ہوں، یا دو "بون فائر" یا دو "پلینٹ" — تو یہ ایک بصری مکالمہ بن جاتا ہے جسے عوام کسی کارکردگی کے بجائے گفتگو کے طور پر محسوس کرتا ہے۔ کسی کو مدعو کریں۔

مکمل گائیڈ: اشاعت کا نوٹس

دی سینٹیوریون - جو بھی چیز لائبریری کے لیے موزوں ہے، وہ اب لائبریری میں موجود ہے

ریوری کِرل موو گائیڈ" اب اپنے تمام حصوں میں اور اس آخری اشاعت کے حصے میں شامل ہے":

- حصہ 0: مقام کا تعارف – فضائی سیر، کاربن ڈائی آکسائیڈ اور آکسیجن، پانی پینے کی جگہوں کا فاصلہ، آرام کے مقامات، کانگا لائنز.
- حصّہ 1-3: بنیاد (وزن کی منتقلی، تین عالمی حرکات)، ادھار لی گئی حرکات (ٹینگو، چا-چا، اسٹمپ)، سات ٹمبو کے دائروں میں بی پی ایم کا نقشہ
- حصّہ ۴ تا ۷: فون کی پریشانی، اصل مسئلہ کیا ہے، ورزش کا نقشہ اور کیلوری کی مقدار، مقابلے کا پہلو اور تعامل
- حصہ 8: مکمل کلاسیک موو لائبریری — فارمیشن موووز، 80 کی دہائی کا آرکائیو، 90 کی دہائی کا آرکائیو، عصری آرکائیو، لاطینی آرکائیو، "دی اسپن"، ووگنگ اور بال روم، الیکٹرانک الفاظ، ہاکن DnB، کٹنگ شیپس، ملبورن شفل مع ٹی-سٹپ/ایکس-سٹپ/رننگ مین) سب کلچرز کلاگ اور آئرش سٹپ، (اور موز، ڈب سٹیپ
- حصہ 8.9: دو نامعلوم قسمیں – "جلتا ہوا شعلہ" اور "پودا" – کے ساتھ، باکس ڈانسر کی کارروائی کا طریقہ
- حصہ 9: ڈانس اینتروپی اور بین الاقوامی امداد

اس گائیڈ میں موجود ہر حرکت کو کسی ایسے شخص نے ایجاد کیا تھا جو ایک کمرے میں موسیقی کے ساتھ موجود تھا اور اسے اس میں شامل ہونے کا طریقہ درکار تھا۔ یہ گائیڈ اسی جگہ پر ختم ہوتی ہے جہاں ڈانس فلور شروع ہوتا ہے: اس لمحے پر جب قدموں کے نمونے کی اہمیت، ان کی تخلیق کرنے والے جذبے سے کم ہو جاتی ہے

رازداری رکھیں۔ پھر انہیں بھول جائیں۔ موسیقی جو کہتی ہے، وہی کریں۔

— — —

دی ریوری کِرل موو گائیڈ - مکمل

حصہ 0 · حصّہ 1-7 · حصہ 8 (8.1–8.9) · حصہ 9

دی ریکوری کرنل | ڈانس فلور انٹیلیجنس سیریز

فلور زندہ رہتا ہے جب کوئی شخص وہاں سے جانے سے انکار کر دیتا ہے

سیکشن 9

ڈانس اینتروپی اور بین الاقوامی امداد

رقص کی جگہ کا ختم ہو جانا: ایک حرکت جو اسے دوبارہ زندہ کر سکتی ہے

ڈانس اینٹروپی: ڈانس فلور کی زوال کا طبیعیاتی پہلو

دی سینٹیڑیون - اینٹروپی کوئی استعارہ نہیں ہے۔ یہ وہ چیز ہے جو ہوتی ہے جب توانائی کسی نظام سے تیزی سے نکلتی ہے مقابلہ میں اس کی اندرونی شرح سے۔

حرارتِ کا علم میں، اینٹروپی ایک بند نظام کی عدم ترتیب کی طرف بڑھنے کی صلاحیت ہے۔ یہ کم منظم توانائی والی حالتوں کی طرف جانے کا رجحان ہے۔ ڈانس فلور پر، اینٹروپی ایک ہجوم کے بیٹھ جانے کی طرف بڑھنے کی صلاحیت ہے۔ یہ آہستہ آہستہ فرش خالی ہونے کا عمل ہے۔ یہ وہ اداکار ہے جو تیزی سے کم ہوتے ہوئے حرکت کے ساتھ پیش کر رہا ہے۔ یہ وہ بیٹھے ہوئے لوگ ہیں جنہوں نے ناچتے ہوئے داخل ہوئے۔ یہ وہ جگہ ہے جو رات 10 بجے پرجوش تھی اور صبح 1 بجے خاموش ہو گئی۔

جیریاٹرک مقامات پر منعقد ہونے والا پروگرام – جو کہ زیادہ تر بوڑھے لوگوں کے لیے ہوتے ہیں، جن کا آغاز جلد ہوتا ہے اور جو جلد ہی مقبول ہو جاتے ہیں، ان میں ٹریبیوٹ ایکٹس (tribute acts) اور نوστα شوز لجیا (nostalgia shows) شامل ہیں، اور وہ عظیم ڈی جے جن کے مداح تیس سال سے ان سب کی پیروی کر رہے ہیں۔ یہ خاص ماحول وہ جگہ ہے جہاں ڈانس اینٹروپی (dance entropy) سے زیادہ واضح اور اہم ہوتی ہے۔ اس قسم کے پروگراموں میں موجود سامعین کسی بھی دوسرے مقام پر موجود ہجوم کے مقابلے میں موسیقی کے بارے میں زیادہ معلومات رکھتے ہیں۔ وہ موسیقی میں زیادہ جذباتی وابستگی محسوس کرتے ہیں۔ تاہم، ان کے پاؤں زیادہ تھکے ہوئے ہوتے ہیں، انہوں نے کئی دہائیوں کے دوران سماجی رکاوٹوں کا سامنا کیا ہے، اور ان کے پاس بیٹھ کر دیکھنے کی بہت سے وجوہات ہوتی ہیں بجائے کے وہ ڈانس فلور پر جائیں۔

9. 1 — ڈانس کی ترموڈینامکس (حرکیاتی)

یہ کیسے کام کرتا ہے	یہ کیسا لگتا ہے	اینٹروپی کا طریقہ کار
ہر علیحدگی اگلے مرحلے کو زیادہ ممکن بناتی ہے۔ ایک مرتبہ جب اہم تعداد کم ہو جاتی ہے، تو علیحدگی کی شرح غیر خطی طور پر بڑھتی ہے۔ ایک ایسا فلور جو رات 11 بجے مکمل بھرا ہوا تھا، بغیر موسیقی کی کیفیت یا ہجوم کے جذبے میں کسی تبدیلی کے، صرف سماجی منظوری کے میکانکس کی وجہ سے رات 11:45 تک خالی ہو سکتا ہے۔	فلیئر میں عروج کے وقت 70٪ جگہ بھری ہوتی ہے۔ ایک گروپ جا کر بیٹھ جاتا ہے۔ باقی لوگوں کو زیادہ نمایاں محسوس ہوتا ہے۔ مزید دو گروپ کنارے کی طرف چلے جاتے ہیں۔ اب فلیئر میں 40٪ جگہ بھری ہوئی ہے۔ ڈی جے اسے بوتھ سے دیکھ سکتا ہے۔ کوں کو لگتا ہے کہ باقی لوگ ماحول تبدیل ہو گیا ہے اور بھی لوگ چلے جاتے ہیں۔	کرٹیکل ماس کا خاتمہ: ڈانس فلور کو اپنی توانائی برقرار رکھنے کے لیے فعال ناچنے والوں کی ایک کم از کم تعداد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس حد سے نیچے، وہ افراد جو ناچتے رہتے ہوتے ہیں، خود کو بے نقاب اور غیر محفوظ محسوس کرتے ہیں، اور بیٹھ جاتے ہیں۔
کارنما کرنے والا کمرے کے ماحول کے مطابق خود کو ڈھال لیتا ہے — وہ بیٹھنے والے ناظرین کے لیے کارکردگی پیش کرتا ہے، نہ کہ کھڑے لوگوں میں توانائی پیدا کرتا ہے۔ اس سے رقص کی اجازت مزید کم ہو جاتی ہے۔ اینٹروپی اداکار کی اپنی ردعمل کے (entropy) ذریعے بڑھتی رہتی ہے۔	ایک بیٹھی ہوئی جماعت جائزہ لیتی ہے۔ یہ تالی بجاتی ہے یا نہیں بجاتی۔ یہ اپنے فون کو دیکھتی ہے یا نہیں دیکھتی۔ یہ ایک فعال شرکت کے لیے بنائے گئے براہ راست مظاہرے کا غیر فعال سامع بن جاتی ہے۔ اداکار اس تبدیلی کو محسوس کر سکتا ہے۔	ناظرین کا جال: کسی ایسی جگہ جہاں رقص کے لیے ڈیزائن کیا گیا ہے، بیٹھے ہوئے تماشائی رقص میں حصہ لینے کی بجائے صرف دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ دیکھنے کے لیے معیار کی ضرورت ہوتی

جب بزرگ افراد بیٹھتے ہیں، تو وہ ان لوگوں کو فرش سے اٹھاتے ہیں جن کے پاس موسیقی کا سب سے گہرا علم ہے، جو فنکار کے ساتھ طویل تاریخ رکھتے ہیں، اور جو اس تقریب میں جذباتی طور پر زیادہ منسلک ہیں۔ فرش جوان ہو جاتا ہے اور اس کا تعلق کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ اینتروپی صرف توانائی کی کمی نہیں ہے، بلکہ علم کا نقصان بھی ہے	ایک بزرگ شخص کسی جگہ پر بیٹھا ہوتا ہے کیونکہ وہ ناچنا نہیں چاہتا، بلکہ اس لیے کہ اسے یقین نہیں ہوتا کہ آیا اس کے ناچنے کو خوش آمدید کہا جائے گا یا تمسخر کیا جائے گا۔ ان کا موسیقی سے تعلق بہت گہرا ہوتا ہے۔ ان کے پاس ڈانس فلور پر کم سے کم نظر آنے والے ہم عمر افراد ہوتے ہیں۔	عمر کا عنصر: جسمانی تھکاوٹ، جوڑوں میں تکلیف، اجتماعی رکاوٹوں کا جمع ہونا، یہ احساس کہ "رقص صرف نوجوانوں کے لیے ہے" - یہ سب غلط تصورات ہیں جو جب ان پر عمل کیا جاتا ہے تو خود کو پورا کر لیتے ہیں۔

9. 2 — نسلوں کے درمیان امداد

دی سینٹیورینن - وہ شخص جو آپ کے پیدا ہونے سے پہلے ہی رقص کر رہا ہے، اس کے پاس کچھ ایسا ہے جو آپ کے پاس نہیں ہے۔ اسے سیکھیں۔

یہ حصہ اس گائیڈ کے تمام دوسرے حصوں پر غالب ہے، خاص طور پر جب کوئی مشکل صورتحال پیدا ہو اور فرش خراب ہونے والا ہو ہر تکنیک، ہر قدم کا انداز، اور ٹینگو اور چا-چا سے لیے گئے ہر حرکت کا طریقہ – ان سب سے زیادہ اہم چیز یہ سماجی عمل ہے، جب ماحول بگڑ رہا ہو اور ایک بزرگ شخص کنارے پر بیٹھا دیکھ رہا ہو۔

بین الاقوامی ریسکیو سیکوئنس۔

1. وہ بزرگ شخص تلاش کریں جو کنارے پر کھڑا ہے— وہ جو فرش کو دیکھ رہا ہے اور جس کے چہرے پر اس طرح کا تاثر ہے جیسے کہ وہ اس موسیقی کو گہری سمجھتا ہے اور ابھی تک یہ فیصلہ نہیں کر پایا ہے کہ کیا اسے آج رات اس میں شامل ہونا چاہیے۔
2. آنکھ میں آنکھ ملا کر بات کریں۔ مسکرائیں—حقیقت سے۔ ہاتھ بڑھائیں یا ایک چھوٹا سا "آؤ میرے ساتھ" اشارہ کریں۔ یہ کوئی ڈھونگ والا عمل نہ ہو بلکہ، یہ حقیقی ہونا چاہیے۔
3. اگر وہ آپ کے ساتھ شامل ہوتے ہیں: فوراً ان کی نقل کرنا شروع کریں۔ آپ کا نہیں۔ ان کی۔ دیکھیں کہ وہ کیا کرتے ہیں اور اس کی تقلید کریں۔ وہ آپ کے طالب علم نہیں ہیں۔ آپ ان کے طالب علم ہیں۔
ٹھیک ہے، میں آپ کی ہدایات پر عمل کروں گا اور صرف ترجمہ شدہ متن فراہم کروں گا اگر مجھے کوئی تبدیلی کرنے کا موقع ملے گا تو میں اسے ظاہر کر دوں گا تاکہ ہم ایک دوسرے کے ساتھ تعامل کر سکیں۔
5. ان کے ساتھ رہیں۔ آگے نہ بڑھیں۔ کسی شخص کا ان کے ساتھ خاص طور پر رقص کرنا، بجائے اس کے کہ وہ ان کے سامنے کھڑے ہوں، یہی عمل انہیں دوبارہ ناچنے کے لیے ترغیب دیتا ہے۔
6. فرش پر نظر رکھیے۔ ریسکیو عمل جاری ہے۔

9. 3 — دائرے کار کا مطابقت

مررنگ میچنگ ایک خاص تکنیک ہے جب آپ کسی کے انداز کو اپناتے ہیں اور اسے ان کی جانب واپس بھیجتے ہیں، تو اس سے اعصابی سطح پر کئی چیزیں ہوتی ہیں۔

- وہ محسوس کرتے ہیں کہ انہیں دیکھا جا رہا ہے — نہ صرف ان کے رقص کو دیکھنے والے کے طور پر، بلکہ اس میں شریک ہونے والے کے طور پر۔ آپ ان کی حرکات کو دیکھ نہیں رہے؛ آپ خود وہ حرکات کر رہے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر ایک مختلف تجربہ ہے
- وہ خود کو معتبر محسوس کرتے ہیں — اس حقیقت سے کہ آپ نے انہیں کسی اور چیز کی بجائے ان کے ساتھ ملانے کا انتخاب کیا، یہ ظاہر ہوتا ہے: آپ کا انداز قابل تقلید ہے آپ کے انداز میں اہمیت ہے
- وہ زیادہ پرجوش ہو جاتے ہیں — لوگ جب ان کی حرکت کو دہرایا جاتا ہے تو زیادہ جوش سے ناچتے ہیں۔ وہی عصبی سائنس جو ہم آہنگ حرکت کے ذریعے سماجی بندھن میں شامل ہوتی ہے، یہاں بھی لاگو ہوتی ہے آپ دو افراد کے درمیان ہم آہنگی پیدا کر رہے ہیں۔
- وہ آپ کو ایسی حرکات کی جانب لے جاتے ہیں جو آپ نہیں جانتے کسی جگہ پر موسیقی کی، جس نے تیس سال تک اس موسیقی کا ساتھ دیا ہے، بہت کچھ سیکھنے والا تجربہ کار ن جانتا ہے ان کے پاس ایسی حرکات ہیں جو کئی دہائیوں پہلے ابھریں تھیں، جبکہ اس گائیڈ کے سیکشن 8 میں موجود حرکات ایجاد ہونے سے پہلے کی ہیں۔ ان کی نقل کریں۔ کوئی حقیقی چیز سیکھیں۔

9. 4 — وہ کیا جانتے ہیں جو آپ نہیں جانتے

"دی سینٹیوریئن" - تیس سال ڈانس فلور پر گزارنا ایک اعلیٰ تعلیم ہے جو کسی بھی رہنما کی جگہ نہیں لے سکتی۔

جو شخص اس طرح کے پروگراموں میں اس وقت سے شامل ہے جب موسیقی نئی تھی، وہ یہ چیزیں رکھتا ہے

- وہ لوگ اس کمرے میں موجود تھے جب ڈی جے نے پہلی بار یہ گانا چلایا۔ وہ جانتے ہیں کہ یہ موسیقی پہلے کس طرح کی لگتی تھی۔ وہ احساس ان کے جسم میں زندہ ہے
- وہ حرکات جو پہلے مستند تھیں—اس سے پہلے کہ ان کو تجارتی بنایا گیا، اس سے پہلے کہ وہ موسیقی کے ویڈیوز میں موجود ہوں، اور اس گائیڈ میں بھی۔ حرکت کا اصل اظہار، اس سے پہلے کہ یہ ایک نامزد اور سکھانے والا عمل بن جائے
- کمرے کی سماجی تاریخ: کس نے کس کے ساتھ رقص کیا، جب یہ موسیقی تخلیق ہوئی تب دنیا میں کیا ہو رہا تھا، اور اس کا اپنے آبائی معاشرے کے لیے کیا مطلب تھا۔ یہ محض نوستالژی نہیں ہے، بلکہ ایک زندہ آرکائیو ہے
- جسمانی حکمت اور پائیداری کے بارے میں: جو ناچیا تیس سال سے ناچ رہا ہے، اسے رفتار، آرام، اور رات بھر کسی جگہ پر کھڑے رہنے کے بارے میں ایسی چیزیں معلوم ہوتی ہیں جو بیس سال کی عمر کا کوئی شخص، جو پہلی بار کسی میلے میں آیا ہے، ابھی تک نہیں جانتا۔ دیکھیں کہ وہ کس طرح بچت کرتے ہیں۔ دیکھیں کہ وہ کس طرح آہستہ آہستہ آگے بڑھتے ہیں۔ یہی ایک نصاب ہے

9. 5 — اثرات کی زنجیر.

بین الاقوامی امداد ایک تنہا کام نہیں ہے جب کوئی نوجوان شخص کسی بوڑھے شخص کو ناچنے کے لیے مدعو کرتا ہے اور ان کے ساتھ حقیقی توجہ اور احترام سے رقص کرتا ہے، تو اس وقت کئی چیزیں بیک وقت ہوتی ہیں:

- بزرگ افراد کے ہم عمر ساتھی اس کا مشاہدہ کرتے ہیں۔ ایک یا دو لوگ جو ان کے پاس بیٹھے تھے، وہ کھڑے ہو جاتے ہیں۔ اہم تعداد دوبارہ بحال ہونا شروع ہو جاتی ہے

- جگہ کی توانائی میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے۔ ڈی جے اسے دیکھ سکتا ہے۔ فنکاروں کو اس کا احساس ہوتا ہے۔ ایک کمرہ جو مر رہا تھا، اسے یہ پیغام ملتا ہے کہ یہ جگہ زندہ رہنا چاہتی ہے۔
- دوسرے لوگ جو کمرے میں موجود ہیں، وہ اس تعامل کی کیفیت پر ردعمل ظاہر کرتے ہیں — نسلوں کے درمیان ہونے والی حقیقی رقص کو دیکھنا ایک خاص قسم کی جذباتی تجربہ ہے۔ یہ بتاتا ہے کہ موسیقی وقت، عمر اور تجربہ سے قطع نظر لوگوں کو جوڑتی ہے۔ یہی وہ پیغام تھا جس کی ہر شخص کو کمرے میں ضرورت تھی۔
- ک بغیر کسی درخواست کے ہے۔ک کچھ سیکھتا ہے۔ پرانا نہ ہے۔علم منتقل ہوتا ہے۔ نوجوان ن سبق دیتا ہے۔ دونوں زیادہ تجربہ کار بن جاتے ہیں۔

ک دیتا ہے؟ہے۔کیا پرانا ن	جوان ناچنے والا کیا دیتا ہے؟
اصل رقص – وہ حرکت جو سکھائے جانے والے ورژن سے پہلے کی ہے۔ تاریخ – وہ پس منظر جو موسیقی کو سے جوڑتی بناتا ہے۔ حکمت – تیس سال کا تجربہ کہ کیسے ناچنا ہے۔ اجازت – جب وہ دوبارہ ناچنے کے لیے آتے ہیں، تو دوسرے بھی ان کی پیروی کرتے ہیں۔ درس – جو کوئی بھی رہنما، بشمول یہ، نہیں بتا سکتا۔	جسمانی توانائی اور حرکت کرنے کی خواہش۔ دعوت – وہ اشارہ جو کہتا ہے: آپ آج رات یہاں خوش آمدید ہیں۔ آئینہ – وہ تصویر جو کہتی ہے: آپ کی رقص کی صلاحیت اہمیت رکھتی ہے۔ جوڑ توڑ – رقص میں شامل ہونے کا مخصوص تجربہ، محض دیکھنے کے بجائے۔ یہ یاد دہانی ہے کہ یہ موسیقی ہر اس شخص کے لیے ہے جو اسے پسند کرتا ہے۔

9.6 — فرش کو دوبارہ زندہ کرنا: مکمل انٹروپی ریسکیو پروٹوکول

جب آپ کو یہ معلوم ہو کہ کسی جگہ پر افراتفری پیدا ہو رہی ہے – یعنی، لوگوں کی تعداد کم ہو رہی ہے، توانائی میں کمی آ رہی ہے، اور اداکار بیٹھتے ہوئے شائقین کے مطابق اپنا انداز تبدیل کر رہے ہیں – تو درج ذیل اقدامات بالترتیب انجام دیں:

1. جس شخص کا انتظار کسی اور کے عمل کا ہوتا ہے، جو حالات کو بہتر بنانے کی کوشش کرے، وہ خود بھی اس منفی رجحان کا حصہ بن جاتا ہے۔ لیکن جو شخص خود کارروائی کرتا ہے، وہی تبدیلی لانے والا قوت ہوتا ہے۔
2. ایک بوڑھے شخص کو کنارے پر تلاش کریں۔ انٹرجینرشیشنل ریسکیو سیکوئنس (Intergenerational Rescue Sequence) کو سیکشن 9.2 سے جاری کریں. یہ ہمیشہ پہلی حرکت ہے۔
3. سے سیکشن 0: تین افراد کا ایک کنگا لائن ہے۔ اطراف میں گھومیں، بیٹھے ہوئے لوگوں کو اٹھائیں اور انہیں اپنے ساتھ لے جائیں۔ کنگا لائن ہر سماجی گروہ سے گزرتی ہے اور اس میں کسی خاص مہارت کی ضرورت نہیں ہوتی۔
4. ٹرین۔ کانگا سرکل کے بعد، اسے ٹرین میں تبدیل کریں: ہاتھوں کو کندھوں پر رکھیں، اور ہم آہنگی سے حرکت کریں۔ ٹرین کا جسمانی رابطہ گروپ کی توانائی کو برقرار رکھتا ہے بغیر کسی فرد کی مہارت کی ضرورت کے۔
5. فرش کی نقل کریں۔ جب ایک سے زیادہ لوگ رقص کر رہے ہوں، تو اس شخص کو تلاش کریں جس کے پاس بہترین رقص کا انداز ہو اور اسے عوامی طور پر نقل کریں۔ دوسرے لوگ آپ کو نقل کرتے ہوئے دیکھیں گے۔ ان میں سے کچھ بھی نقل کرنا شروع کر دیں گے۔ رقص کا انداز نقل کرنے کے ذریعے پھیلتا ہے۔

6. رہیں۔ اینتروپی کی ریسکیو کے لیے مسلسل کوشش درکار ہے۔ فرش پر ہی رہیں۔ تبدیلی کے وہ فرش جو دوبارہ اہم حد تک پہنچ جاتا ہے، اس وجہ سے کہ کسی دوران آگے بڑھتے رہیں نہ اسے چھوڑنے سے انکار کر دیا۔

کتابخانہ اور زندگی

دی سینٹیوریون - اس گائیڈ میں موجود ہر قدم کسی ایسے شخص نے ایجاد کیا ہے جو ابھی آپ کے تجربے کر رہا ہے۔۔۔ موسیقی کی وہ آواز جو جواب کا مطالبہ کرتی ہے۔۔۔

الیکٹرک سلائیڈ کسی اسٹوڈیو میں نہیں لکھی گئی تھی۔ یہ لوگوں کے ایک گروہ سے اُبھر کر سامنے آئی جن کو موسیقی کے ساتھ مل جل کر رہنے کا ایک طریقہ درکار تھا، اور انہوں نے وہی حرکات جاری رکھی جب تک کے ان حرکات کو ایک نام نہ مل گیا۔ "رننگ مین" کسی کی فطری حرکت تھی جسے دہرایا جا سکتا تھا۔ "راجر رابِٹ" کسی کے جذبے کو سمیٹنے اور اسے ایک نمونے میں ڈھالنے کا نتیجہ تھا۔ "کیبیج پیچ" "باٹر فلائی" "مون ووک" اس آرکائیو میں موجود ہر حرکت کسی شخص نے موسیقی کے ساتھ کسی کمرے میں بنائی، اور ان کی جسمانی حرکت حقیقی تھی، اور ان کے آس پاس کے لوگوں نے اسے دیکھا اور انہوں نے بھی وہی حرکت کی۔

مقام کے کنارے موجود بزرگ شخص، جب ان میں سے کچھ حرکات ایجاد کی جا رہی تھیں، وہ کمرے میں موجود تھے۔ وہ اس وقت وہاں تھے جب موسیقی نئی تھی۔ وہ اس اصل لمحے کو اپنے جسم میں لیے ہوئے ہیں— یہ محض یاد نہیں ہے، بلکہ جسمانی علم ہے۔۔۔ "مرر میچ" کوئی خیراتی کام نہیں ہے۔۔۔ یہ ایک علمی عمل ہے۔۔۔

ڈانس اینتروپی وہ چیز ہے جو ہوتی ہے جب نوجوان نسل یہ سمجھتی ہے کہ بوڑھی نسل کے پاس رقص کی جگہ میں پیش کرنے کو لیے کچھ نہیں ہے۔۔۔ بین الاقوامی ریسکیو وہ عمل ہے جو اس وقت ہوتا ہے جب کوئی شخص یہ سمجھتا ہے کہ ڈانس فلور کا زندہ خزانہ وہی لوگ ہیں جنہوں نے سب سے زیادہ عرصے تک وہاں رقص کیا۔

انہیں واپس لائیے۔ ان سے سیکھیے کہ وہ کیا جانتے ہیں۔ انہیں اس مندر میں خوش آمدید کہیں، جو ان کی نسل نے تعمیر کیا۔

— — —

اور ۹ "دی ریکوری کرنل موو گائیڈ" کے حصے ۸
سیکشن 0 (ویوِنگ اورینٹیشن) ← سیکشن 1-7 (بنیادی اصول اور بی پی ایم نقشہ)، ٹیمپل پروٹوکول

فلور زندہ رہتا ہے جب کوئی شخص وہاں سے جانے سے انکار کر دیتا ہے۔۔۔

رقص فطری تعمیرات ہے۔۔۔

دی سینٹیوریون: جس جسم کو حرکت کا علم ہے، اس کے پاس نشے کی جانب مائل ہونے کی ایک وجہ کم ہے۔۔۔

فریم ورک، ڈوپامائن، اینڈورفین اور اینانڈامیڈ کو نامزد کرتا ہے جو کہ C-28 Recovery Kernel کا قدرتی ساخت پیدا کرتی ہے۔۔۔ مناسب شدت میں مسلسل رقص کرنے سے یہ تینوں عناصر حاصل ہوتے ہیں: قلبی اینڈورفین کی رہائی، متواتر محرک کے ذریعے ڈوپامائن، اور مسلسل متواتر جسمانی سرگرمی کے ذریعے اینانڈامیڈ یہ وہی فارماکولوجیکل پروفائل ہے جسے یہ مادے نقل کرتے ہیں جس جسم کو حرکت کے ذریعے اس تک رسائی حاصل کرنے کا علم ہوتا ہے، اس کا کمرے میں موجود مادوں سے ایک مختلف تعلق ہوتا ہے۔۔۔

یہ گائیڈ یہ نہیں کہہ رہا کہ منشیات لوگوں کو بری ڈانس کرنے والا بناتی ہیں۔ دنیا میں بہترین ڈانس کے تجربے کے ساتھ، اور اس کے لیے بنائے گئے ڈانس فلور پر ہوتا ہے۔۔۔ یہ گائیڈ یہ خاص طور پر MDMA

بیان کرتا ہے کہ ڈانس کی مہارت، جو کہ اس ماحول سے الگ ہے، ڈانس فلور پر ہر لمحے کے تجربے کو بدل دیتی ہے— شروعات، تیاری، عروج، نزول، اور اگلے دن کی یادیں۔

دو قدموں کا مکمل عمل، بے چینی سے ہلنے کے مقابلے میں زیادہ اطمینان بخش ہوتا ہے۔ ٹینگو میں موسیقی کی بالکل صحیح لمحے پر رکنا، کلب میں دستیاب سب سے زیادہ خاموش اور خوشگوار جسمانی تجربات میں سے ایک ہے۔ 150 BPM پر کِک ڈرم کے ساتھ مکمل پاؤں کا ٹھیکانا، جسم اور موسیقی کو مختصر طور پر ایک چیز بناتا ہے۔ یہ دواؤں کے اثرات کی جگہ نہیں لیتے ہیں۔ یہ وہ چیز ہیں جو دواؤں کے اثرات تقریباً حاصل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

BPM کو جانیے۔ یہ سمجھیں کہ آپ کا جسم اس کے ساتھ کیا کرتا ہے۔ اس حرکت پر یقین رکھیں۔ فون نیچے رکھیے۔ موسیقی سکھاتی ہے۔ جو جسم حرکت کرتا ہے، وہی سیکھ سکتا ہے۔

— — —

دی ریوری کِرل موو گائیڈ

سیفٹی نیٹ · ایڈنڈم · ٹیمپل پروٹوکولز · ورلڈ جینومک میپ

ڈانس فلور ایک مقدس مقام ہے۔ اسی طرح حرکت کریں۔